



Turja Veera

Luokanopettajien kokemuksia oman yöunen riittävydestä ja univajeen vaikutuksesta työsuoriutumiseen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Taide- ja taitopainotteinen luokanopettajakoulutus
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajien kokemuksia oman yönunen riittävydestä ja univajeen vaikutuksesta työsuoriutumiseen (Veera Turja)

Pro gradu -tutkielma, 88 sivua, 6 liitesivua

Marraskuu 2021

Uni on elinehto ja täten jokaista ihmistä koskettava. Unen määrän lisäksi on tärkeää tarkastella unen laatua, koska usein laatu on määrää tärkeämpi. Unella on vaikutusta psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tämän pro gradu tutkielman tarkoituksena on tarkastella luokanopettajien kokemuksia oman yönunen riittävydestä ja laadusta. Lisäksi tarkastellaan tekijöitä, jotka aiheuttavat univajetta ja miten univaje näkyy luokanopettajien työsuoriutumisessa. Pääpaino on luokanopettajien omissa kokemuksissa.

Tämä tutkielma on toteutettu laadullisena tutkimuksena ja koska kyseessä on luokanopettajien kokemukset on lähestymistapana fenomenologia. Tutkielman aineisto on kerätty puolistrukturoitujen haastattelujen avulla. Tätä tutkielmaa varten haastateltiin kuutta (N=6) luokanopettajaa, jotka tunsivat yönensä satunnaisesti tai jatkuvaksi liian vähäiseksi ja tämän liian vähäisen unen olevan yhteydessä hyvinvointiin tai työsuoriutumiseen. Haastattelut toteutettiin Zoom-videoyhteyden kautta etähaastatteluina. Aineiston analyysi on toteutettu teoriaohjaavan sisälönanalyysin ohjeiden mukaan.

Tutkielman tulosten mukaan luokanopettajista enemmistö koki unensa olevan jatkuvasti riittämätöntä. Unen laatu kuitenkin koettiin lähtökohtaisesti hyvänä kunhan vain nukahdettiin. Vähemmistö haastateltavista mainitsi kuitenkin kärsivänsä unen katkonaisuudesta, joka heikensi unen laatua. Tulosten mukaan laatua oli kuitenkin melko hankala arvioida. Tulosten mukaan riittämättömällä unella oli vaikutusta aamuiseen ja päiväaikaan väsymykseen, vaikeuksiin työssä suoriutumisessa, nopeaan reagoimiseen ja luovaan työskentelyyn.

Tutkielman tulosten mukaan univajetta aiheuttivat monet eri tekijät. Nämä jaettiin aineiston analyysissä omaan toimintaan, elämäntilanteeseen ja työhön liittyviin tekijöihin. Yhdeksi alaluokaksi muodostettiin myös tekijät, joilla ei ollut vaikutusta univajeen syntymiseen (älylaitteet). Tulosten mukaan unenpuute näkyy työssä suoriutumisen näkökulmasta pinnan kiristymisenä ja melun sietokyvyn vähentymisenä. Tulosten mukaan enemmistö oli sitä mieltä, että opitunteihin ei jaksa panostaa niin paljon. Osa kuitenkin kertoi, että valmiita suunnitelmia ei muuteta, mutta toiminta vaatii väsyneenä itseltä enemmän ponnisteluja. Vain vähemmistö mainitsi unen puutteen vaikuttavan työyhteisössä suoriutumiseen ja tämä näkyi ärtymyksenä. Vanhempien kanssa yhteistyössä toimimiseen unenpuute vaikutti jonkun verran. Osalla yhteistyö aiheutti stressiä ja osa mainitsi, että väsyneenä vanhemmille saattoi puhelun sijaan kirjoittaa sähköpostiviestin.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole tehdä tutkimusta yleistettävyyden kannalta. Tarkoituksena on kuvata jotain ilmiötä, josta tutkittavilla on kokemusta. Tämän tutkielman tulokset kuvaavat unen riittävyttä ja laatua, univajeen syntymistä ja sen vaikutusta työsuoriutumiseen.

Avainsanat: nukkuminen, uni, univaje, työhyvinvointi, työsuoriutuminen.

Sisältö

1. Johdanto	5
2. Uneen liittyvät keskeiset sisältöalueet	7
2.1 Unen merkitys.....	7
2.2 Unen tehtävä	9
2.3 Hyvä uni	9
2.4 Unen määrä ja tarve	11
2.5 Unen vaiheet	15
2.6 Uniongelmat	17
3. Univajeen merkitys	20
3.1 Mitä on univaje	20
3.2 Univajetta aiheuttavat tekijät	20
3.3 Univaje ja fyysinen toimintakyky	23
3.4 Univaje ja psyykkinen toimintakyky	24
3.5 Univaje ja sosiaalinen toimintakyky	25
3.6 Univajeen vaarallisuus	25
4. Opettajien työsuoriutuminen ja hyvinvointi	28
4.1 Hyvinvointi.....	28
4.2 Työhyvinvointi.....	28
4.2.1 Työhyvinvoinnin edistäminen	31
4.3 Työsuoriutuminen	33
4.4 Jaksaminen.....	34
5. Tutkielman toteutus	36
5.1 Tutkielman tavoite ja tutkimuskysymykset.....	36
5.2 Laadullinen tutkimus.....	37
5.3 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	39
5.4 Aineiston yleiskuvaus	41
5.5 Aineiston analyysi.....	42
5.6 Tutkielman luotettavuus ja eettisyys	46
6. Tulokset	49
6.1 Luokanopettajien kokemuksia yöunen määrästä ja laadusta.....	50
6.1.1 Unen määrään ja laatuun liittyvät positiiviset tekijät	50
6.1.2 Unen määrään ja laatuun liittyvät negatiiviset tekijät	52
6.2 Univajetta aiheuttavat tekijät.....	55
6.2.1 Oma toiminta	55
6.2.2 Elämäntilanteeseen liittyvät tekijät.....	58

6.2.3	<i>Työhön liittyvät tekijät</i>	59
6.2.4	<i>Seikat, joilla ei vaikutusta</i>	59
6.3	Unenpuutteen vaikutus työssä suoriutumiseen	61
6.3.1	<i>Oppilaiden kohtaamiseen liittyvät tekijät</i>	62
6.3.2	<i>Oppitunteihin liittyvät tekijät</i>	64
6.3.3	<i>Työyhteisössä ja vanhempien kanssa yhteistyössä toimiminen</i>	66
6.4	Muut aineistosta ilmenneet tulokset.....	68
6.5	Tulosten kokoava lopputarkastelu ja johtopäätökset	70
7.	Pohdinta	76
	Lähteet	79

1. Johdanto

Säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio mielletään usein merkiksi hyvinvoinnista. Moni kuitenkin unohtaa unen roolin tässä kolmikossa. Onkin siis tärkeää muistaa uni osana tätä kolmikkoa, sillä uni on koko terveyden perusta. Mikäli ihminen ei nuku kunnolla, ei hän silloin jaksa liikkua tai syödä terveellisesti suositusten mukaan. (Tuomilehto & Vornanen, 2019, s. 15.) Miettiessäni tutkielman aihetta halusin, että aihe olisi sellainen, jossa yhdistyy terveys ja koulumaailma. Tutkimalla unen vaikutusta luokanopettajiin sain yhdistettyä nämä molemmat. Uni on aiheena jokaista ihmistä koskettava ja sen vuoksi hyvin tärkeä.

Unen määrän sijaan on tutkittu, että erityisesti unen laatu vaikuttaa suuremmin negatiivisesti yksilön terveydentilaan (Hyypä & Kronholm, 1998, s. 47). On olemassa erilaisia ohjeistuksia siitä, kuinka paljon vuorokaudessa olisi hyvä nukkua, mutta kuitenkin unen tarve on hyvin yksilöllinen. Osa tarvitsee keskimääräistä enemmän unta ja osa vähemmän kokeakseen itsensä toimintakykyiseksi. Pitkäunisille tyypillistä on, että aamulla heräämisessä kestää, kun taas lyhytuniset ovat pirteitä jo heti herättyään. (Hyypä & Partinen, 1985, s. 30–31.)

Uniongelmissa kärsii joka viides aikuinen. Tutkimusten mukaan pitkään jatkunut huono unenlaatu lisää työntekijöiden sairaslomia. Lisäksi uniongelmat ovat yhteydessä erilaisiin sairauksiin, kuten 2-tyyppin diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä jopa kuolleisuuteen. Unettomuus onkin merkittävä kansanterveyteen vaikuttava ongelma. Tutkimusten mukaan säännölliset 7–8 tunnin yöunet vähentävät sairauspoissaoloja. (Tuomilehto & Vornanen, 2019, s. 16 & 34.) Itseäni kiinnosti univajeen haitat niin terveyden näkökulmasta, kuin myös itselleni henkilökohtaisten asioiden näkökulmasta.

Univaje ilmenee väsymyksen tunteena. Psyykkiseen toimintakykyyn univaje vaikuttaa heikentäen keskittymiskykyä ja tehtävään motivoitumista. (Hyypä & Kronholm, 1998, s. 38.) Univajeesta seuraa myös muita erilaisia oireita, jotka vaikuttavat päiväaikaiseen toimintaan. Näitä ovat esimerkiksi mielialan-, keskittymis- ja suorituskyvyn lasku. Univaje aiheuttaa myös painonnousua ja glukoosiaineenvaihduntahäiriöitä. Näiden lisäksi univajeesta ilmenee myös sosiaalisia ongelmia. Huonosti nukutun yön jälkeen saattaa ilmetä mielialan vaihtelua ja ärtyneisyyttä. Pitkään jatkuessa univaje voi pahimmillaan aiheuttaa masennusta ja päihteiden liikakäyttöä. (Tuomilehto & Vornanen, 2019, s. 34–35.)

Unettomuudesta kärsivät ovat useimmiten työssäkäyviä ihmisiä. Työelämän vaatimukset eivät anna unettomuuden näkyä ulospäin ja esimerkiksi kosmetiikkateollisuuden kautta univaje saadaan peitettyä hyvin. Unettomuudesta kärsivä työntekijä joutuu ponnistelemaan enemmän olakseen yhtä toimintakykyinen kuin kollega. Unettomuutta ei työyhteisössä oteta aina vakavasti, vaan se sivuutetaan kehottamalla menemään aikaisemmin nukkumaan. Myös stressi voi vaikeuttaa nukahtamista, jos esimerkiksi työasiat pyörivät mielessä. Lisäksi unettomuuden seurauksia ovat haitat aivoille, sydämelle ja aineenvaihdunnalle. Unettomuus myös nostaa riskiä erilaisille onnettomuuksille. (Tervo, 2015, s. 37–44.)

On tärkeää kiinnittää huomiota yksilön työhyvinvointiin, koska työssä jaksaminen ei ole itsentänselvyys (Virtanen & Sinokki, 2014, s.9). Työhyvinvoinnin edellytyksenä on esimiehen toiminta, sillä esimiehen on tärkeää luoda ja ylläpitää innostavaa työympäristöä. Työyhteisön arkeen kuuluu erilaisten tunteiden näyttäminen. Työkykyyn vaikuttaa yksilön terveys ja elämäntavat. Työyhteisössä voidaan vaikuttaa yksilön työkyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen, mutta ensisijaisesti jokaisen tulee huolehtia omasta terveydestään. (Virtanen & Sinokki, 2014, s. 148–149 & 182.)

Kandidaatintutkielmassa tutkin unen merkitystä alakouluikäisen lapsen hyvinvoinnille. Kandidaatintutkielma antoi mielenkiintoisia tuloksia ja halusinkin lähteä tutkimaan unta myös pro gradu -tutkielmassa. Halusin kuitenkin vaihtaa näkökulmaa, joten tutkittaviksi valikoitui aikuiset ja nimenomaan luokanopettajat, jotka kokevat yönensä olevan satunnaisesti tai jatkuvasti liian vähäistä. Tässä tutkielmassa kartoitetaan millaisia ovat luokanopettajien kokemukset oman yön riittävydestä ja laadusta. Lisäksi tutkitaan mitkä ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että uni jää liian lyhyeksi ja miten tämä unenpuute näkyy työssä suoriutumisessa. Tässä tutkielmassa olen hyödyntänyt soveltuvien osin parhaalla katsomalla tavalla aiemmin samasta aihepiiristä tehtyä kandidaatintutkielmaa. Tästä kandidaatintutkielmasta käytettyä teoriaa on hyödynnetty pääluvussa 2. Uneen liittyvät keskeiset sisältöalueet.

2. Uneen liittyvät keskeiset sisältöalueet

On vaikea tiivistää mitä uni todella on. Uni on kuitenkin aktiivinen tapahtuma, jonka aikana ihminen palautuu valveella aiheutuneesta rasituksesta. On tärkeää muistaa, että uni ei ole valveesta irrallaan oleva saareke. Valveilla olon toiminnalla ja tekemisellä on merkittävä vaikutus uneemme. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 18.) Tässä luvussa käydään läpi uneen liittyviä näkökulmia. Tässä luvussa on hyödynnetty aiemmin samasta aihepiiristä tehtyä kandidaatintutkielmaa.

2.1 Unen merkitys

Ihminen nukkuu noin kolmanneksen elämästään. Unessa aivojen energiavarastot täyttyvät ja päivällä tulleet kuona-aineet poistuvat. Unen merkitystä opetetaan koulussa hyvin vähän ja esimerkiksi lääkäreiden tietämys unen merkityksestä, unihäiriöistä ja niiden hoidosta on usein oman mielenkiinnon varassa. Tämä on huono asia, sillä uni on ihmisen elinehto ja huono uni voi selittää monia ihmisen toimintaan liittyviä seikkoja. (Huutoniemi & Partinen, 2015, s. 7.) Unen elintärkeä merkitys on noussut esiin eläinkokeissa silloin, kun eläin on kuollut liiallisen valvomisen vuoksi (Saarenpää-Heikkilä, 2007, s. 22).

Unella on suuri merkitys fyysisen ja psyykkisen palautumisen kannalta. Unessa elimistö torjuu sairauksia ja tulehduksia sekä parantaa valveilla ollessa tulleita rasituksia. Ihminen käsittelee tunteita ja ratkoo ongelmia tiedostamatta unessa. (Pihl & Aronen, 2012, s. 17.) Unirytmien säännöllisyys on tärkeää aivojen normaalin toiminnan kannalta (Partinen & Huovinen, 2007, s. 18). Unen aikana aivot prosessoivat tietoa ja päivän aikana opittuja asioita ja siirtävät niitä säilömuistiin (Kivinen, Keränen & Ruuti, 2010, s. 48). Epäsäännöllinen unirythmi on yhteydessä unen laadun heikentymiseen (Partinen & Huovinen, 2007, s. 27).

Vuorokausirythmi on tärkein unen ja valveen säätelijä. Tähän vuorokausirythmiin vaikuttaa eniten luonnon valo-pimeärythmi. Tätä vuorokausirythmiä puolestaan ohjaa ihmisen sisäinen kello, eli ihminen itse määrittää milloin on valveilla ja milloin nukkuu. Synnynnäinen biologinen rytmi ei ole tasan 24 tuntia pitkä ja sen vuoksi alettiin käyttämään termiä sirkadiaanirythmi, jonka jakso on vähän vuorokautta pidempi. Ihmisen sisäinen sirkadiaaninen kello voi joskus jättää ja apuna toimiikin auringonvalo. Auringonvalo auttaa sisäistä kelloa pysymään 24 tunnin rytmisissä. Aivot siis tietoisesti käyttävät hyödyksi päivänvaloa, sisäisen kellon tarkistamiseen. On

myös muita tekijöitä, jotka vaikuttavat sisäisen kelloon ja nämä ovat yleensä jokapäiväisiä toistuvia asioita, kuten ruokailu tai liikunta. Esimerkiksi sokeat ihmiset eivät menetä heidän sirka-diaani rytmiään, sillä muut tekijät auttavat kellon tahdistamisessa. Nukkumisen näkökulmasta sirkaadirytmien tehtävänä on huolehtia ruumiinlämmön alenemisesta. Se painuu alimmilleen silloin kun nukahtamisesta on kulunut kaksi tuntia. Lämpötilan rytmi ei kuitenkaan ole riippuvainen siitä, onko ihminen silloin unessa. Vaikka ihminen olisi hereillä koko yön, noudattaa ruumiinlämpötilan vaihtelu 24 tunnin sykliä riippumatta siitä onko hän hereillä vai ei. (Walker, 2019, s. 23, 26–29.)

On tutkittu, että länsimaille tyypillinen jatkuva univaje selitetään kiireellä ja sen vuoksi ajan puute kompensoidaan lyhentämällä yöunta. Tämän on todettu lisäävän terveysriskejä. Unella on monia aivojen kehitykseen liittyviä tehtäviä, tämän vuoksi lapset tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset. Länsimaissa lasten unenpuute on kasvussa ja monien lapsilla lisääntyneiden oireiden syyksi on mietitty jatkuvaa unen puutetta. (Saarenpää-Heikkilä, 2007, s. 22–23.)

Univaje aiheuttaa aivojen toimintojen heikkenemistä. Unella on tärkeä yhteys muistiin ja keskittymiskykyyn. Nämä ovatkin taipuvaisia unen puutteelle. Varsinkin uutta oppiessa on unen puutteella negatiivinen vaikutus. Lasten on tutkittu olevan alttiimpia erilaisille liikenneonnettomuuksille heidän ollessaan väsyneitä. Keskittymiskyky on väsyneenä heikko, vaikka se on hyvin tärkeää uuden oppimiselle ja monelle tutullekin suoritukselle. Väsyneenä ihminen on hortoileva ja levoton sekä henkisesti että fyysisellä tasolla, lapsissa tämä väsymys näkyy usein ylivilkkautena. (Saarenpää-Heikkilä, 2007, s. 23–24.)

Unen puutteella on yhteyttä hormonaalisiin toimintoihin ja systolisen verenpaineen nousuun. Unen puute aiheuttaa myös muutoksia elimistön vastustuskykyjärjestelmään. Insuliiniresistenssi suurenee unenvajeen myötä ja myös ruokahalu lisääntyy. Univaje on usein yhteydessä väsymykseen, joka johtuu esimerkiksi työaikojen epäsäännöllisyydestä ja kiireestä. Tämä puolestaan lisää tupakointia, roskaruuan syömistä ja fyysistä passiivisuutta. (Härmä & Sallinen, 2006, s. 1705.)

Valvomisesta aiheutuu useita eri haittoja elimistölle, esimerkiksi keskittymisvaikeudet, muisti-ongelmat ja ärtyneisyys. Jo yhden vuorokauden valvominen vastaa yhden promillen humalatilaa. 36 tunnin valvomista puolestaan voidaan verrata 1,5 promillen humalatilaa. Neljän täysin valvotun yön jälkeen suorituskyky romahtaa täysin. Pitkittyneellä valvomisella on siis vaikutuksia yleiseen toimintakykyyn sekä kognitiiviseen-, psykomotoriseen- ja fyysiseen suorituskykyyn. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 64–67.)

2.2 Unen tehtävä

Unen tehtävänä on auttaa elimistöä palautumaan päivän fyysisestä ja psyykkisestä suorituksesta. Unen aikana ihminen käsittelee tunteita. Uni edistää muistia, mieleen painamista ja oppimista. Unen tehtävänä on myös ylläpitää vastustuskykyä, ehkäistä tulehdussairauksia ja torjua erilaisia stressireaktioita. Säännöllinen ja tarpeeksi pitkä yöuni auttaa painon pysymisessä sen normaalilla tasolla. (Phil & Aronen, 2012, s. 19.)

Unella on parantava vaikutus kehon vaurioihin ja tulehduksiin. Jos aamulla herätessä muisti ja keskittymiskyky takkuavat ja olo on ärtynyt, johtuu tämä usein siitä, että unta ei ole ollut tarpeeksi eivätkä aivot ole ehtineet lataamaan energiavarastoja. Tällöin havainnointikyky on huono ja virheiden tekeminen suurempaa. (Kivinen, Keränen & Ruuti, 2010, s. 49.)

Unen tehtävän tärkeys näkyy muistin ja opitun asian ylläpitämisessä. On tutkittu, että opitun asian muistaa paremmin, kun sen jälkeen nukkuu hyvät yöunet. Uusimmat tutkimukset ovat todenneet, että opitun asian kannalta tärkeät unen vaiheet ovat syvä uni ja vilkeuni. Nämä unen vaiheet ovat tärkeitä, jotta opittu asia painuu mieleen ja siirtyy säilömuistiin. Myös kevyen unen S2 vaiheella on katsottu olevan yhteyttä muistitapahtumaan. Tästä onkin tehty johtopäätös, että unen vaiheiden jaksottainen eteneminen ja toistuminen pitkin yötä ovat oppimiselle keskeistä. Tutkimusten mukaan myös lyhyiden päiväunien on katsottu olevan positiivinen asia muistin kannalta. (Saarenpää-Heikkilä, 2007, s. 25.)

2.3 Hyvä uni

Uni on hyvää silloin kun kotona on turvallista olla. Koti ja kouluasioiden tulisi olla tasapainossa. On tärkeää, että sosiaaliset suhteet ovat tyydyttäviä ja ihminen viettää aikaa muiden ihmisten kanssa. Uni on hyvää myös silloin, kun ihmisellä on mahdollisuus ilmaista itseään halumalla tavalla. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 26.)

Hyvän unen kannalta tärkeää on unihygienia. Unihygienian kannalta huomioon otettavia seikkoja ovat makuuhuoneen hiljaisuus, nukkumislämpötila, valo, patja, tyyny ja sänky. Jos nämä seikat eivät ole kunnossa, saattavat ne huonontaa nukkumista ja unen laatua. Hiljaisuudella tarkoitetaan luonnollisesti sitä, että makuuhuoneen tulisi olla riittävän hiljainen. Makuuhuoneen äänenvoimakkuus ei saisi ylittää 25 dB, sillä esimerkiksi jo 35 dB äänenvoimakkuus estää REM-unen syntymisen. Joidenkin ihmisten nukkumista voi häiritä pelkkä herätyskellon tikitys

ja täten alle 25 dB äänenvoimakkuus voi olla joillekin liian voimakas. Makuuhuoneen nukkumislämpötila on hyvin yksilöllistä, mutta paras lämpötila on usein 19–24 asteen välillä. Ihminen nukkuu parhaiten silloin, kun kehon ja aivojen sisälämpötila on riittävän alhainen. Ihminen nukkuu yleensä parhaiten pimeässä, koska valo hidastaa melatoniinin eritystä. Tämä on kuitenkin hyvin yksilöllistä. Jotkut ihmiset eivät pysty nukkumaan ollenkaan, jos huoneeseen virtaa valoa, kun taas toisia tämä ei häiritse ollenkaan. Sängyn, tyynyn ja patjan ominaisuudet ovat tärkeitä hyvää unta muodostaessa. Patjan tulisi olla sellainen, että se tukee selkää tarpeeksi hyvin. Tyyny on patjan lisäksi vuoteen tärkeä osa, sen tulisi tukea niskaa hyvin. Kyljellä maatessa niskan tulisi olla suorassa. Kuten sängyn, patjan ja tyynyn kanssa, myös vuodevaatteisiin kannattaa panostaa. Luonnonkuidut ovat hyvä valinta, peiton tulisi myös olla tarpeeksi ilmava. (Huutoniemi & Partinen, 2015, s. 92–94 & 100.)

Voidaan määritellä viisi tekijää, jotka häiritsevät hyvää unta tässä koko ajan teknologisoituvassa maailmassa. Näitä ovat sähkö- ja ledvalot, jotka palavat kadun lisäksi myös kotona jatkuvasti. Ihmiset tuijottavat led-valaistuja tietokoneen tai puhelimen näyttöjä useita tunteja päivässä ja tämä valo on vain senttien päässä silmistämme. Tutkimusten mukaan, tällaisen laitteen käyttäminen kahden tunnin ajan ennen nukkumaanmenoa jarruttaa melatoniinin nousua 23 prosentilla. Voidaankin todeta, että led-laitteilla on vaikutusta luontaiseen unirytmiiin, unen laatuun ja täten myös seuraavan päivän vireystilaan. Toisena tekijänä on jo aiemmin mainittu makuuhuoneen lämpötila. Kofeiini ja alkoholi ovat hyvää unta häiritseviä tekijöitä omalle keholle. Alkoholi aiheuttaa unen katkonaisuutta ja täten unen laadun heikkenemistä. Alkoholi vähentää tai poistaa REM-unen syntymisen. Viimeisenä tekijänä mainitaan kellokortit. (Walker, 2019, s. 300 & 304–308.)

Eräässä tutkimuksessa seurattiin 36 vuoden ajan koehenkilöiden unenlaadun vaihteluita keski-ikäisillä. Tutkimuksessa toteutettiin neljä mittausta, joista ensimmäinen tapahtui vuonna 1975 ja viimeinen vuonna 2011. Unen laadun arviointi oli jaettu eri kategorioihin, joita olivat nukkuminen hyvin, melko hyvin, melko huonosti ja huonosti. Tämän pitkittäistutkimuksen päätuloksena oli, että työikäisistä aikuisista 36 vuoden aikana suurin osa nukkui hyvin tai melko hyvin. Jokaisen neljän mittauksen aikana vain hyvin pieni määrä koehenkilöistä ilmoitti nukkuvansa huonosti tai melko huonosti. Huonosti tai melko huonosti nukkuvien prosentuaalinen osuus kasvoi noin viisinkertaiseksi keskimääräisesti 24 vuoden iästä noin 60 vuoden ikään. Unen laadussa nähtiin merkittävä ero sukupuolten välillä vuosina 1975 ja 2011. Miehet nukuivat pääasiassa paremmin, mutta myös useammin huonosti tai melko huonosti. Viimeisimmässä tutkimuksessa löydettiin vahva yhteys oman terveyden arvion ja unen laadun välillä.

Lähes puolet, jotka arvioivat terveytensä erittäin hyväksi myös nukkuivat hyvin. Terveytensä huonoksi arvioineista myös suurin osa koki unensa heikoksi. (Hublin, Lehtovirta, Partinen, Koskenvuo & Kaprio, 2018.)

Teollistuneen yhteiskunnan ja työaikojen kautta ihmiskuntaamme on tullut aamuisin toistuva pakkoherätys, joka yleensä tapahtuu herätyskellon äänen kautta. Ihmisten lisäksi minkään muun lajin käyttäytymiseen ei kuulu tällainen unen keinotekoinen lopettaminen. Kehon fysiologinen tila on hyvin erilainen pakotetun herätyksen jälkeen, kuin mitä se olisi luonnollisen heräämisen jälkeen. Tämän keinotekoisin herätyksen kautta verenpaine ja syke nousevat hetkellisesti. Tämä johtuu entisaikaisesta ”taistele tai pakene” ilmiöstä, joka aktivoituu kehossa. Torkkuhälytyksen kautta verenkiertojärjestelmä järkkyy lyhyessä ajassa useita kertoja ja jos tämä tapahtuu useita kertoja viikossa, järkytetään tällöin sydäntä ja hermojärjestelmää aika tavalla. (Walker, 2019, s. 317–318.)

2.4 Unen määrä ja tarve

Ihmisen keho luo usein merkkejä siitä, milloin ihminen tarvitsee unta ja miten paljon tulisi nukkua. Sisäisen kellon tarkoituksena on säädellä päivä- ja yörytmiä ja hallita valveaika- ja unen määrää. Sisäinen kello luo tasapainon, jos ihmisellä on kaikki hyvin. Tällöin yöllä nukutaan hyvin ja päivällä vireystila on hyvä. (Phil & Aronen, 2012, s. 19.) Joissain tutkimuksissa on ilmennyt, että ihminen on kyennyt valvomaan 11 vuorokautta, jonka jälkeen terveys on pettänyt (Partinen & Huovinen, 2007, s. 18).

Unen tarve on hyvin yksilöllinen ja suosituksista huolimatta ei voida sanoa tiettyä määrää, kuinka paljon ihmisen tulisi nukkua yössä. On tärkeää huomata, että unen määrä ei korvaa unen laatua. Terveystieteen kannalta laatu on tärkeämpää kuin unen määrä. Kuitenkin osa ihmisistä nukkuu liian vähän heidän unen tarpeeseensa nähden ja kärsii jatkuvasta unen puutteesta eli uni-deprivaatiosta. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 18 & 23.) Uni on riittävää silloin, kun henkilö on nukutun yön jälkeen tarpeeksi virkeä päivän ajan (Heller, 2002, s. 20).

Ihminen on päiväeläin ja nukkuu sen vuoksi öisin, toisin kuin esimerkiksi rotta, joka puolestaan hankkii ravintonsa öisin ja nukkuu päivisin. Unen tarve on yksilöllistä ja sillä kuvataan sitä, miten paljon ihminen tarvitsee unta ollakseen virkeä ja energinen seuraavana päivänä. Raskasta ruumiillista työtä tekevä tarvitsee usein pidemmät yöunet kuin esimerkiksi toimistotyöntekijä.

Unen pituuteen voi myös vaikuttaa erilaiset sairaudet ja mielentila. Joku voi kokea tarvitsevansa esimerkiksi 14 tuntia unta, mutta tällöin uni ei kuitenkaan ole usein rakenteellisesti laadukasta ja olo ei tunnu virkeältä. Unen tarpeeseen voivat vaikuttaa perintötekijät ja myös perheen käytännöt vaikuttavat siihen. Unen tarve on hyvin ikäkohtaista. Vastasyntynyt nukkuu suurimman osan vuorokaudesta. Lapset nukkuvat usein päiväunet, mutta on hyvin yksilöllistä, että mihin ikäluokkaan saakka lapsi tarvitsee päiväunet. Ensimmäistä luokkaa käyvän on tutkittu tarvitsevan keskimäärin 9–11 tuntia unta ja sopivan nukkumaanmenoajan on tutkittu olevan kello 20–21. (Huutoniemi & Partinen, 2015, s. 33–35.)

Ihmiset voidaan jakaa heidän vuorokausirytmensä mukaan kolmeen eri luokkaan. Näitä luokkia ovat iltavirkut, aamuvirkut ja välimuotoinen ryhmä. Unirytmissä saattaa vanhemmiten tapahtua pieniä muutoksia, ei kuitenkaan mitään radikaalia. Lapsuuden uniongelmat ovat saattaneet johtua siitä, että on yritetty nukkua hetkellä, jolloin ei ole ollut tarpeeksi väsynyt. Unirytmijuontaa juurensa usein perinnöllisyydestä ja usein toinen vanhemmista on unirytmiltään lapsensa kaltainen. Iltavirkku saa unta myöhään ja nukkuu aamusta pitkään. Iltavirkku ei saa unta ennen hänelle luontevinta nukahtamisajankohtaa. Jos lapsi on iltavirkku ja menee nukkumaan vasta ollessaan väsynyt, nukahtaa hän usein joutuisasti. Tämä ei kuitenkaan ole aina mahdollista esimerkiksi kouluheräämisten takia. Iltavirkun rytmiä voidaankin yrittää muuttaa jonkin verran heräämällä aikaisin aamulla. Aamuvirkku puolestaan nukahtaa illalla aikaisin ja herää varhain, joskus jopa hankaloittavan varhain. Jos lapsen aamuvirkkuisuus häiritsee koko perhettä, voidaan tällöin kokeilla nukahtamisajan siirtämistä myöhempään. (Saarenpää-Heikkilä, 2007, s. 45–46.) Vuorokausirytmiiin voi vaikuttaa myös vuodenaika. Pimeys ja auringonvalonpuute saattavat olla väsyttäviä tekijöitä ja joissain tapauksissa aiheuttaa kaamosmasennusta. (Heller, 2002, s. 41.)

Nukkumisen suhteen ilmenee melko paljon yksilöllisiä eroja. Jotkut ovat virkeimmillään heti aamulla ja nukahtavat varhain illalla. Aamuvirkkuja on noin 40% väestöstä, kun taas iltavirkkuja noin 30%. Loput 30% kuuluvat näiden välimuotoiseen ryhmään. Iltavirkuille on tyypillistä, että he saavat unta vastaa myöhään yöllä ja nukkuvat aamulla pitkään. Yhteiskunta on monellakin tapaa epäedullinen iltavirkkujen terveydelle, sillä iltavirkut eivät useinkaan pysty nukahtamaan aikaisin illalla vaikka yrittäisivät. Iltavirkkujen joutuessa heräämään aikaisin yhteiskunnan niin vaatiessa, eivät he ole tehokkaimmillaan aamulla. Heidän aivonsa ovat lähes unen kaltaisessa tilassa, vaikka he ovatkin hereillä. Aivojen etuotsalohko on tehoton ja niin sanotusti offline tilassa. Aamu- tai iltavirkkuus on pitkälti geneettinen taipumus ja esimerkiksi iltavirkun kohdalla usein ainakin toinen vanhemmista on myös iltavirkku. Usein iltavirkkuja

pidetään laiskoina, sillä he nukkuvat pitkälti päivään saakka, vaikka todellisuudessa he ovat menneet nukkumaan yleensä vasta myöhään yöllä. On myös tyypillistä, että iltavirkkuja moititaan siitä, että iltavirkkuus on heidän oma valintansa ja he voivat helposti kääntää rytmin halutessaan, vaikka näin ei välttämättä todellisuudessa ole. Voidaankin sanoa, että tämä ei ole iltavirkkujen oma valinta vaan heidän geneettinen kohtalonsa. Kuten jo mainittu, iltavirkut eivät ole työssä tehokkaimmillaan aamulla, eivätkä myöskään voi näyttää todellista suorituskykyään myöhemmin iltapäivällä, koska yleensä työ on jo päättynyt ennen sitä. (Walker, 2019, s. 30–31.)

Aivoihin kehittyy valvomisen seurauksena adenosinia, joka on kemiallinen yhdiste. Kun adenosinin määrä kasvaa aivoissa, myös nukkumisen tarve voimistuu. Tästä käytetään nimitystä unipaine. Adenosini vaikuttaa aivoissa olevien hereillä pysymisen edistämisen toimintoihin alentamalla niitä ja vahvistaen aivoissa olevia nukkumaan houkuttavia osia. Kun adenosini nousee tarpeeksi korkealle, alkaa nukkumisen tarve olla välttämättömän suuri, normaalisti tämä unipaine on noin 12–16 tuntia. Ihminen voi kuitenkin vaikuttaa adenosinin vaikutukseen kofeiinilla. Kofeiini on psykoaktiivinen aine ja se saa ihmisen tuntemaan itsensä virkeäksi, vaikka adenosinin määrä olisi noussut ja käskennyt nukkumaan. (Walker, 2019, s. 37–38.)

Ihmisiä on olemassa lyhytunisia ja pitkäunisia, tämä tarkoittaa sitä, että jotkut pärjäävät pienellä määrällä unta ollakseen virkeitä ja energisiä, kun taas toiset tarvitsevat suuren määrän unta. Suurin lyhyt- ja pitkäunisuuteen vaikuttava tekijä on ympäristö. Toisena vaikuttavana tekijänä nähdään perintötekijät. Ympäristön vaikutuksella tarkoitetaan ihmisen omaa säätelyä nukkumisen ja heräämisen suhteen. Nukkumaanmeno aika valitaan usein siten, että saadaan kaikki tarvittavat päivän askareet hoidettua ja niiden takaamiseksi ollaan valmiita leikkaamaan omista yöunista. Heräämisaika puolestaan määräytyy usein siten, että aamulla nukutaan niin pitkään, kunnes on pakko herätä, jotta ehtii kouluun tai töihin. Ihmisen ollessa perintötekijöiden mukaan enemmän pitkäuninen hänelle usein kertyy univajetta, koska hän mukautuu työaikoihin nukkumalla vähemmän kuin mitä unentarve todellisuudessa on. Tällä tavalla syntynyt univaje pyritään korjaamaan vapaapäivien pitkillä yöunilla. (Partonen, 2014, s. 41–42.)

Valvotun yön jälkeistä unen puutetta pyritään kompensoimaan korvaavalla unella. Se ei kuitenkaan ole yhtä pitkä kuin menetetty uni. Korvausuneen sisältyy menetetty syvä uni ja osa REM –unesta. Kevyen unen osuus jää kuitenkin suurelta osin korvaamatta. Tämän perusteella on voitu todeta, että syvä uni on hyvinvoinnin kannalta tärkein vaihe ja REM –uni seuraavaksi

tärkein. (Saarenpää-Heikkilä, 2007, s. 15.) Unen vaiheita tullaan käsittelemään tarkemmin myöhemmin.

Syvä uni on tärkeää erityisesti kasvuiässä olevalle lapselle, sillä kasvuhormonin erityis ajoittuu syvän unen vaiheeseen. Tutkimusten mukaan jotkut lapset kärsivät vaikeista unen aikana tapahtuvista hengityshäiriöistä. Tämän seurauksena lapset ovat voineet jäädä pienikokoisiksi, koska hengityshäiriöiden vuoksi heidän syvän unen määränsä on vähentynyt. Unella on myös tärkeä tehtävä monien muiden hormonien erityksessä. Eräässä tutkimuksessa koehenkilöt altistettiin pitkäkestoiselle osittaiselle unenpuutteelle. Tuloksista seurasi verenpaineen kohoaminen ja sokeritasapainon heikentyminen. Huonon unen on myös tutkittu olevan yhteydessä ylipainoon ja diabetekseen. Tämä länsimaissa lisääntynyt diabetes, ylipaino sekä sydän- ja verisuonitaudit ovat osaksi unenpuutteen aiheuttamia. Huolestuttavaa on, että nämä sairaudet ovat lisääntyneet myös lapsilla. Unenpuutteen on tutkittu lisäävän myös päänsärkyä ja migreenikohtauksia. (Saarenpää-Heikkilä, 2007, s. 29–30.)

Murrosiässä nuori alkaa usein valvomaan myöhempään ja nukkumaan pidempään, tämä johtuu vuorokausirytmin siirtymisestä myöhempään (Wiseman, 2015, s. 47). Yhtenä syynä tähän on, että murrosiässä keho alkaa tuottamaan runsaasti sukuhormoneja ja saa täten sisäisen kellon jätättämään. Erilaisten välipalojen syöminen ja älylaitteiden ja keinovalon kanssa vietetty aika vielä voimistaa sisäisen kellon jätätystä. (Partonen, 2014, s. 31–32.) Vuorokausirytmi siirtyy usein murrosiässä noin kolmella tunnilla. Tämän seurauksena murrosikäistä ei väsytä enää niin aikaisin illalla ja hänen on vaikea nousta aikaisin aamulla. (Wiseman, 2015, s. 47.) Nuorilla päiväaikaiseen uneliaisuuteen voi vaikuttaa se, missä murrosiän vaiheessa nuori on. Tutkimuksen mukaan nuori, joka on murrosiän puolessa välissä tarvitsee eniten unta, jotta huomiokyky ja kognitiiviset toiminnot olisivat samalla tasolla kuin vanhemmilla ja nuoremmilla. (Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof & Bögels, 2010.)

Unen rytmiä säätelee biologinen kello. Tähän biologiseen kelloon vaikuttavat ympäristön virikkeet, suurin vaikuttaja on valo. Jotkut ihmiset pystyvät heräämään keskellä yötä ja sanomaan hyvinkin tarkasti mitä kello on. Toiset saattavat herätä aamulla vain pari sekuntia ennen kuin herätyskello alkaa soimaan. Nämä molemmat taidot liittyvät ihmisen biologiseen kelloon. Vahvojen todisteiden mukaan biologinen kello rytmittää ihmisen kehon jokaisen solun toimintaa. Aivoissa toimii myös fyysinen kokonaisuus, jonka tehtävänä on olla ajanseurannan keskus, joka seuraa ajan varsinaista toimintaa. Muodoltaan se on kävyn muotoinen hermosoluryppäs ja sitä kutsutaan keskuskelloksi tai suprakiasmaattiseksi tumakkeeksi (Hedensjö, 2014, 42–43.)

2.5 Unen vaiheet

Unella on eri vaiheita, joita nukkuja ei kuitenkaan pysty erottamaan toisistaan. Unen laadun kannalta on tärkeää, että kaikki unen vaiheet toteutuvat. Jokaisella vaiheella on myös oma tärkeä merkityksensä. Unen vaiheet jaetaan NREM-unen vaiheeseen, joita ovat: S1-, S2-, S3-, S4- ja REM-uni. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 35.)

NREM- ja REM-uni käyvät koko yön kestävästä taistelusta siitä, kumpi näistä unen vaihteista hallitsee aivoja. Tämä taistelu ajoittuu 90 minuuttia kestäviin jaksoihin. Vaikka nämä unen vaiheet toistuvat 90 minuutin sykleissä, ovat ne silti luonteeltaan erilaisia riippuen siitä, missä kohtaa yötä ne toistuvat. Usein alkuyön unessa syklit tapahtuvat pitkälti NREM-unessa ja tällöin REM-unta on vähemmän. Aamuyöstä puolestaan REM-unta tapahtuu enemmän. (Walker, 2019, s. 54–55.)

Ensimmäiseen unen vaiheeseen eli S1 vaiheeseen siirryttäessä hengitys hidastuu, silmät liikkuvat puolelta toiselle ja aivojen esiintymistajuus pienenee. S1 vaihe toistuu joitakin kertoja yössä, mutta se kestää vain 2–5 minuuttia. Ihmisen herätessä kesken S1 vaiheen, voi hänestä tuntua siltä, kuin ei olisi nukkunut ollenkaan. Pienet nytkähdykset ovat tyypillisiä vaipuessa S1 uneen, ihminen voi myös nähdä kirkkaita valopisteitä ja kuulla kovia pamauksia. Nytkähdykset voidaan liittää usein putoamisen tunteeseen. Nytkähdysten on kuitenkin tutkittu liittyvän uupumukseen tai epämukavaan nukkumisasentoon. (Wiseman, 2015, s. 35–37.)

S2 uneen vaivuttaessa sydämen syke hidastuu ja kehon ruumiinlämpö laskee. Lihakset ovat rentoja, mukaan lukien kurkun lihakset ja tämän vuoksi saattaa syntyä kuorsauksen ääntä. Ajatteluun, päättelyyn, kieleen ja ongelmanratkaisuun liittyvien aivojen osa-alueiden käyttö pienenee. S2 vaihe on erityisen tärkeä uusien fyysisten toimintojen oppimisen kannalta. S2 vaihetta kestää yleensä noin 20 minuuttia ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. (Wiseman, 2015, s. 37.)

American Academy luokituksen mukaan unen vaiheet jaetaan nykyään N1-N3 vaiheeseen ja REM-uneen. Aiemmin luokitellut S3 ja S4 vaiheet on yhdistetty samaksi ja niistä käytetään luokitusta N3-uni. Tämä on tehty sen vuoksi, että S3 ja S4 unen määrä vastaa N3-unen määrää. S1 vaihe vastaa N1 vaihetta ja S2 vastaa N2 vaihetta. (Huutoniemi & Partinen, 2015, s. 32.)

N3 uni on siis syvän unen vaihe. Hengitys on rauhallista ja sydämen lyöntitiheys tasaista. Syvä uni on elimistöä virkistävää unta, siinä aivojen energiavarastot latautuvat. (Huutoniemi & Partinen, 2015, s. 31.) Syvän unen aikana elimistö rentoutuu ja kasvuhormonin tuotanto kohoaa,

sen vuoksi se onkin erittäin tärkeä psyykkisille ja fyysiselle hyvinvoinnille (Kivinen, Keränen & Ruuti, 2010, s. 48). Syvän unen aikana aivojen toiminta on hyvin vähäistä, nukkuja erkaantuu lähes kokonaan ympäröivästä maailmasta (Wiseman, 2015, s. 37). Ihmistä on hyvin vaikeaa herättää syvän unen vaiheesta (Hedensjö, 2014, s. 87). Mikäli ihminen kuitenkin saadaan herätettyä, on hän usein pitkän aikaa tokkurainen. Silloin, kun unessa ei ole ollenkaan syvää unta herätään väsyneenä ja äreänä. Syvän unen vaihe on tärkeä uuden tiedon yhdistämisen kannalta. (Wiseman, 2015, s. 37–38.) Jos uni on hyvää, on tällöin syvää unta yön aikana vähintään 15–25% (Huutoniemi & Partinen, 2015, s. 31).

Suunnilleen tunnin kuluttua nukahtamisesta unen toinen vaihe saattaa toistua, mutta vain pienen hetken (Hedensjö, 2014, s. 87). Syvän unen loppuessa sydämen lyöntitiheys nopeutuu ja alkaa vilkeuni eli REM–uni. REM–uni voi alkaa suoraan syvän unen jälkeen tai käyden nopeasti S2 unessa. REM–unessa aivojen verenkierto vilkastuu ja aivotoiminta muuttuu valveilla olon kaltaiseksi. Keskeisiä piirteitä REM–unelle ovat silmien nopea liikkuminen luomien alla puolelta toiselle. Sydämen syke ja hengitys ovat epätasaisia ja REM–unen aikana tapahtuu pääosin unien näkeminen. (Saarenpää-Heikkilä, 2007, s. 14–15.) REM–unen jaksoja on noin neljästä kuuteen ja nämä jaksot pitenevät aamua lähestyttäessä (Heller, 2002, s. 16).

REM–unen aikana aivot käsittelevät päivän tapahtumia sekä tunteita ja säätelevät mieleen kertyneitä asioita. Vähäunisen tai unettoman yön aikana aivot eivät ehdi suoriutua järjestelytehtävistään ja havainnointikyky on heikkoa seuraava päivänä, jolloin olo saattaa tuntua tokkuraiselta. (Kivinen, Keränen & Ruuti, 2010, s. 48.) Runsas alkoholin nauttiminen ennen nukkumaanmenoa voi vaikuttaa negatiivisella tavalla REM–unen syntyyn, joka on tärkeä unen elvyttävyyden kannalta (Luukkala, 2011, s. 104). Yö koostuu erilaatuisista unista, sisäisten elokuvien eli unien lisäksi tähän joukkoon lasketaan myös eräänlaiset hallusinaatiot ennen nukahtamista ja heräämistä. Unien näkeminen kuitenkin tapahtuu pääosin REM–unen aikana. Ihmisen herätessä REM–unen vaiheesta, hän yleensä osaa kertoa näkemästään unesta. (Hedensjö, 2014, 87–88.)

Univaiheet toistuvat yönaikana jaksossa S1(N1) - S2(N2) - S3/S4(N3) ja REM –uni ja tämän jakson pituus on n. 1,5h (Saarenpää-Heikkilä, 2007, s. 15). Kaikkein levänneimmän ja virkeimmän olon saavuttamiseksi tulisi herätä 1,5h syklin lopulla. Tällöin ollaan lähinnä luontevimman heräämisen tilaa. Tämä voidaan saavuttaa siten, että lasketaan heräämisajasta taaksepäin 1,5h jaksoissa, kunnes löytyy sopivin nukkumaanmeno aika. (Wiseman, 2015, s. 39.)

2.6 Uniongelmat

Erilaisista unihäiriöistä käytetään yleisesti nimitystä parasomnia. Näitä parasomnioita ovat esimerkiksi unissakävely, vuoteenkastelu ja painajaiset. Valtaosalla ihmisistä on itsellä joskus ollut jokin parasomnia tai oma uni on häiriintynyt läheisen parasomnian vuoksi. Näistä parasomnioista yleisin on unissakävely. Unissakävelyä esiintyy kuitenkin paljon enemmän lapsilla kuin aikuisilla. Unissakävelyllä on myös eri muotoja, joka voi ilmetä esimerkiksi yöllisenä kauhu-kohtauksena. Nämä kauhukohtaukset tapahtuvat pääasiassa lapsilla, jolloin todella peloissaan oleva lapsi vaikuttaa olevansa hereillä, mutta ei kuitenkaan reagoi mihinkään. Lapsi ei yleensä muista tapahtumaa ollenkaan seuraavana päivänä. Yöllinen kauhukohtaus ilmenee usein heti lapsen nukahdettua ja siten se eroaakin tavallisista painajaisista, jotka yleensä tapahtuvat myöhemmin yöllä tai aamuisella. Unissa kävelevällä aikuisella on kyse usein sairauden vakavammasta muodosta, joka koostuu pahemmista unihäiriöistä. Tämä vaiva on usein perinnöllinen ja ilmenee usein silloin, jos muuten rauhallisesti nukkuva on ottanut alkoholia, lääkettä tai jos hänellä on muita psyykkisiä vaivoja. Unissakävelyä aikuisilla aiheuttaa tyypillisesti unilääkkeet, joiden sivuvaikutuksiin oire kuuluu. Unissakävelijällä on yleensä kasvoillaan tyhjä ilme ja silmät ovat auki. Herättyään hän on yleensä hämmentynyt ja sekava. (Hedensjö, 2014, s. 70, 73–74.)

Muita unihäiriöitä kuin aiemmin mainitut parasomniat ja unettomuus ovat liikaunisuus, unenaikaiset hengityshäiriöt, levottomat jalat ja uni-valverytmin häiriöt. Liikaunisuudella tarkoitetaan tilaa, kun unentarve on selvästi suurentunut vähintään kuukauden ajan. Liikaunisuutta ei voida selittää jonkin aineen käytöllä tai jollain sairaudella. Tässä liikaunisuudessa eli hypersomniassa yöuni on jatkuvasti vähintään 8 tunnin mittainen, usein myös pidempi yli 12 tunnin mittainen. Liikaunisuudelle tyypillistä on, että herääminen kestää pitkään ja olo voi olla tokkurainen jopa tuntien ajan. Unenaikaiset hengityshäiriöt voivat aiheuttaa liikaunisuutta, mutta voivat ilmetä myös unettomuutena tai kesken unen heräämisinä. Unenaikaisista hengityshäiriöistä yleisin on uniapnea. Uniapnealle tyypillistä on kuorsaus ja kuorsauksen aikana tapahtuneet hengityskatkot. Lääkärin puoleen tulisi kääntyä, mikäli henkilöllä on hengityskatkoksia, ylipainoa, korkea verenpaine, päänsärkyä, muistiongelmia tai väsymystä. Levottomat jalat ovat nimensä mukaan pakonomaista alaraajojen ja joskus myös käsien liikuttelemista. Oireet pahenevat yleensä iltaa kohti, vaikka niitä voi ilmetä myös päivisin. Ylös nouseminen kävelemään voi usein auttaa. Uni-valverytmiin liittyviin häiriöihin on tyypillistä, että ihmisen oma sisäinen kello on sisäisten tai ulkoisten tekijöiden vuoksi epätahdissa ympäristön kanssa. Näitä tekijöitä

voivat olla esimerkiksi vuorotyö tai aikaerorasitus. Tähän tilaan saattaa usein apuna olla kirkasvalolamppu tai melatoniini. (Kajaste & Markkula, 2020, s. 52–56.)

Suomalaisilla työssäkäyvillä tyypillisiä uniongelmia ovat öinen heräily, liian aikaisin herääminen ja nukahtaminen liian myöhään. Jos ihminen kärsii jatkuvista nukahtamisongelmista, voi se juontaa juurensa työhön liittyvään stressiin. Toki tilanne voi olla niinkin, että nukahtaminen tapahtuu helposti, mutta yöllä heräillään useita kertoja. Joskus myös tämän heräämisen jälkeen unen saaminen uudestaan voi kestää. Joskus heräämisen syy saattaa löytyä menneisyyden käsittelemättömistä traumoista. Tällöin nukkuessa psyykkinen kontrolli pettää ja alitajuisuus aktivoituu siten, että herätään painajaiseen. Uniongelmana voi olla myös häiritsevän aikaisin herääminen. Tällöin heräämiseen jälkeen ei saada enää uudelleen unta. Tämä voi johtua siitä että elämässä on jokin mielialan laskua aiheuttava tekijä tai jos henkilö on masentunut. (Luukkala, 2011, s. 103.)

Unettomuus koostuu vaikeudesta nukahtaa, vaikeudesta pysyä unessa ja häiritsevän aikaisesta heräämisestä. On henkilöstä riippuvaista, ilmeneekö hänellä jokin vai kaikki näistä unettomuuden ongelmista. Unettomuus voidaan luokitella primaariksi eli toiminnalliseksi unettomuudeksi tai sekundaariksi eli jostain fyysisestä tai psyykkisestä sairaudesta johtuvaksi. Primaari eli toiminnallinen unettomuus alkaa usein jonkin muutoksen tai tilanteen laukaisemana. Usein nukkumista estää ahdistuneisuus, jännittyneisyys tai omat ajatukset. Esimerkiksi väsymys, uupumus, ärtyneisyys, tarkkaavaisuuden häiriöt, jännitys päänsärky ja suolisto-oireet ovat tyypillisiä unettomuudesta aiheutuvia oireita. Unettomuudelle on erilaisia altistavia tekijöitä ja näitä ovat muun muassa perinnöllisyys, stressi, temperamentti ja nukkumiseen liittyvät huonot toimintamallit. (Pihl & Aronen, 2015, 25–27.)

Unettomuus voi olla tilapäistä, mutta voi myöhemmin muodostua pysyväksi ongelmaksi. Unettomuudessa tyypillistä on nukahtamisvaikeudet tai öinen heräily. Usein unilääkkeet eivät auta tämänkaltaisiin ongelmiin. Tällaisessa unettomuudessa on kyse negatiivisesta ehdollistumisesta nukahtamiseen omassa sängyssä. Tyypillistä on, että illalla sohvalla televisiota katsellessa saatetaan nukahtaa, mutta sänkyyn mentäessä ei uni tule. Tärkeää olisi muistaa, että nukahtamista ei kannata yrittää pakolla, jos uni ei tule kannattaa nousta ylös ja tehdä jotain muuta. Sänkyyn kannattaa mennä vasta sitten, kun oikeasti on väsynyt. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 79–80.)

Unettomuus voi myös olla tilapäistä ja toiminnallista ja sillä tarkoitetaan sitä, että taustalla on usein stressiä, ahdistuneisuutta, kriisi tai jokin ympäristöön liittyvä muutos. Tällainen unetto-

muuteen liittyvä tilanne korjaantuu yleensä itsestään, mutta joskus tilanteessa voi joutua turvautumaan unilääkkeisiin. Unilääkkeiden tulisi kuitenkin aina olla vain tilapäinen ratkaisu. Unettomuus voi myös muuttua krooniseksi unettomuudeksi. Tähän syynä saattaa olla esimerkiksi kiire, työhön liittyvät muutokset, työajat, henkilökohtaiset ongelmat ja ympäristötekijät. Joskus tämä krooninen unettomuus voi myös olla seurausta jatkuvasta unilääkkeiden käytöstä. Ihminen, joka luulee kärsivänsä kroonisesta unettomuudesta kokee joskus olleensa hereillä, vaikka todellisuudessa hän on nukkunut. Tästä käytetään nimitystä pseudoinsonia eli valeunettomuus. Tällöin ihminen ei saa päivisin nukutuksi, eikä hän myöskään ole väsynyt päivisin, koska unentarve on ollut riittävää. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 80–85.)

Unettomuus voi oireilla myös viivästyneellä unijaksolla. Tällöin uni ei tule haluttuun aikaan, vaan ihminen valvoo usein myöhälle yöhön saakka. Ihminen herää pirteänä silloin, jos hän saa nukkua seuraavana aamuna pitkään. Kuitenkin, jos aamulla joutuu herätä aikaisin töihin on tällöin uni jäänyt liian vahaaksi ja olo on väsynyt. Aikuisilla tällaista viivästyntä unijaksoa voidaan hoitaa yrittämällä siirtää ihmisen biologista ja sosiaalista kelloa samaan aikaan. Tätä siirtoa voidaan nopeuttaa kirkasvalohoidolla, jota annetaan aamuisin. Myös tarkkaan mietitty unilääkitys ja melatoniini voi nopeuttaa prosessia. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 84.)

Unettomuus voi johtua myös jostain fyysisestä sairaudesta. Yleisiä unettomuutta aiheuttavia sairauksia ovat esimerkiksi nivel- ja selkävut, päänsärky, sydämen vajaatoiminta, suolistosairaudet tai refluksitauti. Unettomuutta tutkiessa kannattaa aluksi selvittää, onko unettomuuden taustalla jokin sairaus. Unettomuus, joka liittyy johonkin elimellisiin sairauksiin aiheuttaa usein katkonaista yöunta. Kipu voi esimerkiksi herättää yöllä ja pakottaa nousemaan ylös. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 85–86.)

Fyysisten oireiden lisäksi unettomuus voi johtua myös psyykkisistä oireista. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi masennus, joka aiheuttaa unihäiriöitä. Masennukselle tyypillisiä oireita ovat unen katkonaisuus ja unen määrän vähentyminen. Ahdistuneisuus on myös tekijä, jolla on suuri vaikutus uneen. Ahdistuneisuudelle tyypillistä ovat vaikeudet nukahtamiseen liittyen. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 87.)

Unettomuudesta kärsivää voi auttaa rutiininomaiset nukkumistottumukset. Tällöin nukkumisaikatauluista pidetään kiinni niin arkena, kuin viikonloppunakin. Tämä on yksi tehokkaimmista keinoista, joilla unettomuudesta kärsivää voidaan auttaa nukkumaan paremmin. (Walker, 2019, s. 318.)

3. Univajeen merkitys

Univajetta syntyy silloin, kun unen määrä yössä jää merkittävästi lyhyemmäksi yksilön tarvitsemaan unimäärään verrattuna. Tämä univaje näkyy yleensä päiväaikaisena väsymyksenä. Univaje voi olla tilapäistä, mutta pitkään jatkuessa se voi myös kroonistua. Univajeen ehkäisemisen näkökulmasta olisi tärkeää panostaa terveystietoon jotta unta alettaisiin arvostamaan enemmän. (Härmä & Sallinen, 2000.) Tässä luvussa määritellään univajetta käsitteenä ja tarkastellaan univajetta aiheuttavia tekijöistä. Lisäksi käsitellään univajeen vaikutusta fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Lopuksi tarkastellaan vielä univajeen vaarallisuutta.

3.1 Mitä on univaje

Ihminen usein tietää, kuinka paljon hän tarvitsee unta yön aikana tunteakseen itsensä virkeäksi. Mikäli ihminen kärsii univajeesta, tarkoittaa se, että uni ei ole ollut tarpeeksi riittävää ihmisen unen tarpeeseen nähden. Jos unen tarve on esimerkiksi kahdeksan tuntia, alkaa univajetta syntyä silloin kun uni jää lyhyemmäksi kuin kahdeksan tuntia. Univaje voi syntyä kerralla yhden valvotun tai huonosti nukutun yön seurauksena tai jatkuvien huonojen öiden kautta. Pitkään jatkuneesta vähitellen kehittyvästä univajeesta kärsivät tyypillisesti pienten lasten vanhemmat, varsinkin silloin jos lapsi on huono nukkumaan. (Kajaste & Markkula, 2020, s. 38.)

3.2 Univajetta aiheuttavat tekijät

Unen tarve on hyvin yksilöllistä ja sen selvittämiseksi tarvitaankin kliinisiä tutkimuksia. Unen tarpeen selvittämiseksi voidaan miettiä kahta seikkaa. Ensinnäkin pystyykö ihminen aamun heräämisen jälkeen nukahtamaan uudelleen jo ennen puolta päivää. Jos vastaus tähän on kyllä, on yöuni todennäköisesti liian vähäistä tai sen laatu ei ole tarpeeksi hyvää. Toisena seikkana voidaan miettiä, että pystytäänkö päivän tehtävistä selviytymään hyvin ilman aamulla saatua kofeiinia. Mikäli kofeiini on välttämätöntä, kärsii henkilö todennäköisesti kroonisesta univajeesta, jota lääkitään omatoimisesti kofeiinin avulla. Nämä molemmat seikat ovat sellaisia, jotka tulisi ottaa tosissaan ja täten pyrkiä vähentämään univajetta. (Walker, 2019, s. 46.)

Tyypillisesti keski-ikässä unentarve vähenee, mutta sen sijaan nukahtamisongelmista ja yöheräilystä tulee yleisempää. Suurimmat syyt tähän univajeeseen juontavat juurensa stressistä työtä kohtaan, kuten myös työmäärän lisääntyminen. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 12.) Työn kautta

aiheutuva väsymys aiheuttaa päätöksenteon vaikeutta, työmuistin heikentymistä, itsekontrolli heikkenee ja ajatukset eivät ole selkeitä (Luukkala, 2011, s. 57–58). Usein eläkeiässä unettomuus saattaa vähentyä, kun työelämän aiheuttamat paineet ja siitä aiheutuva rytmin epäsäännöllisyys pääsee tasoittumaan. Eläkeiällä on myös tyypillistä nukkua enemmän päiväunia. Noin tunnin univajeen riski on työssä käyvillä noin kolminkertainen työttömiin tai eläkeläisiin verrattuna. Riskiä lisäävät erityisesti alle 45 vuoden ikä, naissukupuoli ja omat terveysongelmat. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 11–12.)

Tutkimusten mukaan erityisesti keski-ikäiset naiset kokevat univajeensa johtuvan perhe arjesta sekä työhön liittyvistä seikoista. Miehillä puolestaan univajetta aiheuttavat tekijät ovat pääasiassa työhön liittyviä. On kuitenkin todettu, että naisten ja miesten väliset erot johtuvat enemmän kulttuurisista ja ajankäytöllisistä kuin biologisista eroista. Esimerkiksi kotityöt voivat jäädä vain toiselle osapuolelle. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 12.)

Vuorokausirytmissä näkyy suuria yksilöllisiä eroja ja nämä ovat pääasiassa geneettisiä. Suuri geneettisesti määräytyvä seikka on aamu- ja iltatyypisyys. Aamuvirkuille aikaisin herääminen ei ole ongelmallista ja he elävät ikään kuin etuajassa iltavirkkuihin verrattuna. Iltavirkuilla on todettu ilmenevän enemmän unettomuutta ja päiväaikaista väsymystä. Iltavirkut myös kokevat unentarpeensa suuremmaksi, sillä esimerkiksi työaamuja edeltävänä iltana he menevät usein aamuvirkkuja huomattavastikin myöhemmin nukkumaan. Yövuorot ovat iltavirkuille usein helpompia kuin aamuvirkuille heidän myöhäisen rytmensä vuoksi. Aamu- ja iltatyypisyys on periytyvää, mutta usein iän karttuessa rytmi muuttuu enemmän aamuvirkkujen kaltaiseksi. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 27.)

Univajetta selitetään usein kahdella tekijällä, unettomuudella ja tahallisuella valvomisella. Osa ihmisistä valvoo liian myöhään oman unentarpeeseensa nähden. Yksinkertainen neuvo tähän on mennä aikaisemmin nukkumaan. Usein ongelma on siinä, että nukkumaan ei malteta mennä joko venyvien työtehtävien, kotiaskareiden tai viihteeseen liittyvien tekijöiden vuoksi. Tässä suurimpana tekijänä on omien asenteiden ja ajatusmallien muuttaminen. Unettomuuden hoito on puolestaan hieman monimutkaisempaa. On kuitenkin tärkeää, että unettomuutta hoidetaan, koska tällöin myös hyvinvointi kasvaa. Unilääkkeet voivat toimia tilapäisenä apuna. Näiden lisäksi kannattaa huomiota kiinnittää makuuhuoneen lämpötilaan, pimeyteen ja hiljaisuuteen. Makuuhuoneessa ei myöskään tehdä valppautta vaativia tehtäviä. Nukkumisajat tulisi pitää säännöllisinä ja piristäviä aineita tulisi välttää ennen nukkumaanmenoa. Olisi myös hyvä saada ajatukset pois seuraavaan päivään liittyvistä asioista. (Ojanen, 2009, s. 93–94.)

Vanhetessa myös nukkuminen muuttuu, usein ongelmalliseksi ja epäsäännöllisemmäksi. Unen vaikeudet voivat johtua esimerkiksi lääkkeistä, joita iäkkäämmät ihmiset joutuvat syömään. Usein perustellaan, että iäkkäämpien ihmisten unen tarve on pienempi kuin nuorempien. Tämä on kuitenkin täyttä harhaluuloa ja iäkkäämmät tarvitsevat myös yhtä paljon unta kuin keski-ikäiset. Ihmiselle on elintärkeää syvän eli NREM –unen määrä. Tämä unenvaihe kuitenkin muuttuu iän karttuessa. REM –uni pysyy melko vakaana elämän keskivaiheille saakka, mutta syvän eli NREM –unen huonontuminen saattaa näkyä jo alle 30–vuotiailla, jonka jälkeen se myös jatkuu. Noin 50–vuotiaana on iän vuoksi syvästä unesta riistäytynyt jo 60–70 prosenttia verraten siihen paljonko sitä oli nuoruusvuosina. 70–vuotiailla on syvästä unesta lähtenyt puolestaan 80–90 prosenttia verrattuna nuoruusvuosien syvän unen määrään. On ongelmallista, että ihmiset eivät ymmärrä terveydentilansa heikentymiselle olevan yhteyttä unen heikentymiseen. Tämän seurauksena syödään usein unilääkkeitä, jotka taas puolestaan aiheuttavat omanlaisiaan ongelmia pitkällä käytöllä. (Walker, 2019, s. 113.)

Stressillä ja unella on nähty olevan vaikutusta toisiinsa. Stressi kohottaa elimistön vireystilaa. Stressitilanteessa välittäjäaineista esimerkiksi kortisoli, adrenaliini ja noradrenaliini aiheuttavat vireystilan nostoa. Stressi ei kuitenkaan ole välttämättä huono asia, sen on nimittäin katsottu olevan yksi tärkeimmistä seikoista, jotta ihmislaji on ylipäättään selvinnyt tähän päivään saakka. Stressiä on olemassa myös hyvänlaatuista, jota kutsutaan eustressiksi ja tämä on välttämätöntä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Tätä eustressiä ilmenee esimerkiksi liikunnan aikana. Tärkeintä on, että stressi ei ole jatkuvaa, jotta elimistö ehtii palautumaan stressireaktiosta. Univajeen on todettu olevan elimistölle hyvin suuri rasite ja sen jatkuessa kehossa ilmenee tulehdustiloja. Univaje lisää riskiä sairastua moniin eri sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin ja depression. On myös todettu, että monen psyykkisen ja fyysisen sairauden taustalta löytyy univaje ja tulehdustekijät. Tämän univajeen ja pitkittyneen stressin taustalla olevat tulehdustilat ovatkin nousemassa suureksi huolenaiheeksi yhteiskunnallisella tasolla. (Kajaste & Markkula, 2020, s. 41–42.)

Valo laskee melatoniinin määrää aivoissa. Millä tahansa valon muodolla on tuollainen alentava vaikutus. Tutkimusten mukaan kuitenkin sinertävä valo on muodoltaan sellainen, joka estää uneliaisuuden erityisen hyvin. Tätä sinistä valoa esiintyy tietokoneiden, tableteiden, älypuhelin- ja taulutelevisioiden näytössä. Tälle siniselle valolle altistumista olisi hyvä välttää parin tunnin ajan ennen nukkumaan menemistä. Jos jotain älylaitetta on välttämätöntä käyttää, olisi hyvä säätää kirkkaus mahdollisimman alhaiseksi ja pitää laite vähintään 30cm etäisyydessä silmistä. Jos henkilöllä on silmälasit, voi hän miettiä keltalinssisten lasien hankkimista. Nämä

suodattavat hyvin sinistä valoa ja täten tutkimusten mukaan tehostavat unen laatua. Jos halua on yölampun käyttöön, tulisi tällöin suosia himmeää punertavaa valoa, joka ei häiritse melatoniinin tuotantoa. (Wiseman, 2015, s. 104.)

Yksi merkittävästi univajetta aiheuttava tekijä on unen katkonaisuus. Tämä unen katkonaisuus yleistyy iän karttuessa. Unen katkonaisuuteen voivat vaikuttaa monet asiat, esimerkiksi erilaiset sairaudet, lääkkeet mutta suuri syy on kuitenkin virtsarakon heikentyminen. Tästä johtuen, herätään yöllä yhdestä kerrasta useaan kertaan käymään vessassa. Vanhoilla ihmisillä näihin vessakäynteihin liittyy unen katkonaisuuden lisäksi myös toinen vaarallinen seikka, nimittäin yölliset kaatumiset ja luunmurtumat. Usein yöllä herätessä olo on tokkurainen, usein on myös pimeää, joten matka vessaan saakka voi olla hyvinkin kohtalokas. Toinen vanhemmilla ihmisillä yleistynyt ongelma on sirkadiaanirytmien muutokset vanhemmaksi tultaessa. Vanhempia ihmisiä alkaa väsyttämään yhä aikaisemmin ja täten nukkumaan mennään aiemmin, mikä puolestaan heijastuu siihen, että myös herääminen aikaistuu. Tämä johtuu siitä, että melatoniinin erityis aikaistuu. (Walker, 2019, s. 113–115.)

3.3 Univaje ja fyysinen toimintakyky

Nukkuessa keho tuottaa enemmän lymfosyyttejä eli valkosoluja, joiden tehtävänä on torjua esimerkiksi bakteereja ja viruksia. Unen aikana tapahtuu myös lymfosyyttien toimintaa tukevaa prolaktiinihormonin lisääntymistä. Unella on myös tärkeä merkitys ihmisen iholle. (Hedensjö, 2014, s. 136.)

Univajeella on merkittävä vaikutus eri hormonien erittymiseen. Esimerkiksi kasvuhormonilla on merkitys lasten ja nuorten kasvuun ja kudosten uusiutumiseen. Kasvuhormonia erittyy aina 30-vuotiaaksi saakka, jonka jälkeen se alkaa vähentyä ja tämän vuoksi myös syvän unen määrä vähenee. Se, miten paljon kasvuhormonia erittyy, riippuu täysin lapsen tai nuoren syvän unen määrästä. Mikäli syvän unen tulo viivästyy, ei myöskään kasvuhormonia erity samalla tavalla kuin normaalissa unessa. On kuitenkin tutkittu, että palautumis- unen aikana hormonia erittyy normaalia enemmän, joten tämän perusteella voidaan todeta, että univajeella ei ole suurta vaikutusta lasten ja nuorten kasvamiseen. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 47.)

Univajeella on vaikutusta tyrotropiinin eritykseen, joka säätelee kilpirauhasen kautta elimistön aineenvaihduntaa. Hormoneista stressihormonit ovat niitä, joiden eritystä univaje nostaa. Stressihormoniksi kutsutaan esimerkiksi kortisolia, jota erittyy lisämunuaisen kuoresta. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 47.)

Nukkuessa aineenvaihdunta hidastuu. Mikäli ihminen taas kärsii unettomuudesta ja heräilystä aiheuttavat ne aineenvaihdunnan kiihtymistä ja parin valvotun yön jälkeen ihmisen sokerinsietokyky heikkenee, kun taas veressä olevien rasvahappojen määrä kasvaa. Osittainen univaje altistaa aineenvaihdunnallisia muutoksia, jotka liittyvät 2 tyypin diabetekseen. Olisi tärkeää muistaa, että erilaisten sokeristen välipalojen syöminen yöllä nostaa verensokerin korkeammalle kuin päivällä. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 48.)

3.4 Univaje ja psyykkinen toimintakyky

Todennäköisesti jokainen on joskus tuntenut itsensä väsyneeksi, huonotuuliseksi ja keskittymisen on ollut vaikeaa huonosti nukutun yön jälkeen. Tästä voikin päätellä unen tärkeyden psyykkiselle hyvinvoinnille. Univaje on yhteydessä päiväaikaisen vireystilan laskuun. Vireystilalla on vaikutusta tarkkaavaisuuteen, havaitsemiseen, päättelyyn, toiminnan ohjaamiseen ja oppimiseen. Optimaalisen vireystilan merkitys on kasvanut työelämässä työn tietointensiivisyyden vuoksi. Jotkin tehtävät ovat muodostuneet sen verran rutiineiksi, jotta univajeella ei ole merkittävää vaikutusta niiden suorittamiseen. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 52, 55–56.)

Uni tallentaa päivän aikana opittuja asioita muistiin, joten oppimisen kannalta uni on hyvin tärkeää. Unen tehtävänä on myös ylläpitää aivojen oppimiskykyä, ja unen aikana aivot saavat latautua, jotta ne voisivat toimia mahdollisimman tehokkaasti päivän aikana. Hyvin nukutun yön jälkeen keskittyminen on parempaa ja työtä pystyy tehdä tehokkaammin. (Kajaste & Markkula, 2020, s. 39.)

Unen yhtenä tehtävänä on edistää oppimista. Väsyneenä huonosti nukutun yön jälkeen tehtävään keskittyminen on vaikeaa. On todettu, että tämä on yksi tekijä, minkä vuoksi lapsilla on todettu huonon yönunen olevan yhteydessä muistamiseen liittyviin seikkoihin. Alkuyön unella on suuri merkitys tietojen oppimiseen ja loppuyön uni puolestaan edistää taitojen oppimista. Myös unen määrällä on merkitystä oppimiseen, mitä pidempää uni on, sitä tehokkaampaa myöskin oppiminen on. Toki unen määrässä on olemassa raja, jonka jälkeen unen pituus ei enää edistä oppimista. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 57–58.) Uni myös vahvistaa loogista päättelyä ja valintojen tekemistä. Se vaikuttaa psyykkiseen terveyteen myös päivittämällä emotionaalista virtapiiriä, jotta ihminen on tarpeeksi virkeä ja toimintakykyinen seuraavana päivänä kohtamaan sosiaalisia ja psykologisia haasteita selväjärkisesti ja tyynesti. (Walker, 2019, s. 16.)

Eräässä tutkimuksessa tutkittiin heikon unen yhteyttä masennuksen oireisiin ja täten masennuksen yhteyttä työkyvyttömyyseläkkeelle joutumiseen. Tutkimus toteutettiin pitkittäistutkimuksena vuosina 1975 ja 1981 koehenkilöiden itse laatimien raporttien perusteella heidän unen laatunsa yhteydestä masennusoireisiin. Tulosten mukaan heikko uni nähdään riskitekijänä masennuksen erilaisiin oireisiin ja masennushäiriöstä johtuvalle työkyvyttömyyseläkkeelle. Tutkimuksessa käytettävän kirjallisuuden mukaan erityisen tärkeää olisi havaita heikko uni mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, jotta hoito voidaan aloittaa ja täten ehkäistä masennuksen syntymistä. (Paunio ym., 2014.)

3.5 Univaje ja sosiaalinen toimintakyky

Ihmisen aktiivisella immuunijärjestelmällä on vaikutusta ihmisen käyttäytymiseen. Esimerkiksi ihmisen ollessa sairas käyttäytymisessä ilmenee usein alakuloisuutta, väsyneisyyttä, kipuherkkyyttä ja ruokahaluttomuutta. (Hedensjö, 2014, s. 136.)

Sellaisia tilanteita tapahtuu paljon, kun ihminen hermostuu kohtuuttomasti pienestä asiasta. Näissä tilanteissa ihmiset toimivat vihan alaisina ja se johtuu usein siitä, että he ovat väsyneitä ja kärsivät univajeesta. Walkerin tutkimuksessa oli kaksi koeryhmää, josta toinen pidettiin heireillä yön ajan ja toinen sai nukkua normaalisti. Seuraavana päivänä molemmille ryhmille näytettiin erilaisia kuvia, jotka aiheuttavat erilaisia tunnereaktioita. Tutkimuksen tulosten mukaan aivoissa olevien mantelitumakkeiden vaikutus tunnereaktioihin kasvoi jopa yli 60 % jos ihminen kärsi univajeesta. Hyvin nukkuvien ihmisten tunnereaktiot olivat huomattavasti lievempiä ja kasvoivat kuvia katsellessa vain lievästi. Hyvin nukutun yön jälkeen aivojen mantelitumakkeen yhteys prefrontaaliseen aivokuoreen toimii tasapainoisesti. Tällöin siis tunne-elämä ja sitä jarruttavat tekijät ovat tasapainossa keskenään. Ei ole väliä, syntyykö univaje yhden yön valvomisen vai esimerkiksi viikon aikaisen liian vähäisen unensaannin kautta, on yhteys tunnereaktioihin sama. (Walker, 2019, 168–170.)

3.6 Univajeen vaarallisuus

Unen on usein kutsuttu olevan yksi elämän peruselementeistä terveellisen ruokavalion ja liikunnan lisäksi. Tärkeää olisi kuitenkin huomata, että uni on enemmän kuin yksi näistä peruselementeistä. Heikon unen kautta eivät nämä terveelliset ruokatottumukset ja säännöllinen liikunta enää tuota tuloksia. Univajeen vaarallisuus terveyteen ulottuu paljon syvemmälle kuin

ajattelisimme. Univaje vaikuttaa kehon kudoksiin ja elimiin silloin, kun univajetta alkaa muodostua. (Walker, 2019, s. 189.)

On todettu, että unen puute voi johtaa ihmisen kuolemaan. Perusteluita tähän on löydetty kaksin kappalein. Ensinnäkin tutkijat ovat löytäneet erään harvinaisen geneettisen poikkeavuuden. Tämä geneettinen poikkeavuus alkaa usein keski-iässä aiheuttaen koko ajan pahentuvaa unettomuutta. Tämän jatkuttua joidenkin kuukausien ajan käy niin, että ihminen ei saa lopulta ollenkaan unta. Tämän jälkeen ihmisen aivot toiminta ja fyysiseen suorituskyyyn liittyvät toiminnot ovat heikentyneet, eikä ole löydetty lääkkeitä, jotka tähän tilaan auttaisivat. Sairaudesta valvomisen jatkuttua 12–18 kuukautta on tuloksena ihmisen kuolema. Tämä geneettinen poikkeavuus on hyvin harvinainen, mutta sen kautta ilmenee unen puutteen vaarallisuus. Toisena perusteena unen puutteen aiheuttamaan kuolemaan pidetään tilannetta kun ihminen lähtee ajamaan väsyneenä esimerkiksi autoa. Väsyneenä ajaminen johtaa vuosittain moniin tuhansiin liikenneonnettomuuksiin ja sen seurauksena kuolemiin. Erityisen vaarallista väsyneenä ajamisen tekee se, että kuljettaja ei vaaranna vain itseään, vaan myös muut liikenteessä olijat. Tutkimusten mukaan väsyneenä ajamisesta aiheutuu enemmän liikennekuolemia kuin päihteiden vaikutusten alla olemisella. (Walker, 2019, s. 13.)

1980-luvulla Bolognan yliopistoon kuuluvalla klinikalla hoidettiin erästä potilasta, joka kärsi periytyvästä unettomuudesta. Ihminen, joka räpsyttelisi silmiään ja katse on samea, mutta ei kykene nukahtamaan. Tällainen lopulta kuolemaan johtava perinnöllinen unettomuus aiheuttaa aivojen rakenteen eli talamuksen tuhoutumisen. Sen tehtävänä on toimia yhteyskeskuksena vastaanottamalla ja lähettämällä hermosignaaleja oikeisiin kohtiin. Talamuksen toisena tehtävänä on unessa ja hereillä olemisen ohjaus. Periytyvästä unettomuudesta kärsivällä tämä toiminto puuttuu, koska he eivät koskaan pääse ensimmäisen kevyen unen ohi seuraavaan vaiheeseen. Sairaus alkaa usein noin 50 vuoden iässä ja alkaa ensin kyvyttömyytenä ottaa nokoset, sen jälkeen nukkua koko yö ja lopulta nukkua ylipäänsä ollenkaan. Ensimmäisille kuukausille tyypillistä on paniikkikohtaukset, paranoia ja fobiat. Myöhemmin myös hallusinaatiot ovat tavallisia. Sen jälkeen paino putoaa usein merkittävästi ja sairauden loppuvaiheessa ihminen alkaa kärsiä dementiasta. Sairaus on perinnöllinen ja sitä on ilmennyt noin neljässäkymmenessä suvussa eri puolilla maailmaa. Vahvasta perinnöllisyydestä kertoo se, että tähän sairauteen kuolleiden lähisukulaisilla on myös ollut samanlainen kohtalo. (Hedensjö, 2014, s. 110–111.)

Kroonista univajetta aiheuttavat tyypillisemmin työaikojen epäsäännöllisyys ja työn aiheuttama stressi. On todettu, että vuoro- ja yötyö ovat terveydellisesti päivätyötä vaarallisempia. Tutkimusten mukaan vuorotyöläisille sattuu enemmän onnettomuuksia, he kärsivät enemmän vatsasairauksista, sepelvaltimotaudista, aivoveritulpasta, rintasyövästä ja hedelmättömyys ongelmista. Vuorotyö nostaa myös riskiä sairastua 2 tyypin diabetekseen ja paksusuolen syöpään. Todennäköistä on, että vuorotyön aiheuttama lisäriski erilaisiin sairauksiin johtuu nimenomana univajeesta ja vuorotyön aiheuttamista vuorokausirytmin häiriöistä. Tutkimusten mukaan rintasyövän suurentunut riski johtuu siitä, että yöllä työskentelyn vuoksi pimeähormonin eli melatoniinin erittymistä ei tapahdu, joten tämä saattaa estrogeenin kautta lisätä rintasyövän riskiä. Teoriaa tukee sekin, että tutkimusten mukaan sokeilla naisilla ei esiinny rintasyöpää. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 50–51.)

Iltavirkut kärsivät tyypillisesti aamuvirkkuja useammin kroonisesta univajeesta. Tämä johtuu siitä, että yhteiskunnan niin vaatiessa iltavirkut joutuvat heräämään samaan aikaan aamuvirkkujen kanssa, mutta he ovat todellisuudessa nukahtaneet tunteja aamuvirkkuja myöhemmin. Univajeen aiheuttamat terveydelliset häiriöt ovatkin siis yleisimpiä iltavirkkuilla. Näitä iltavirkkuilla yleisimmin todettuja terveydellisiä häiriöitä ovat masennus, ahdistuneisuus, diabetes, syöpä, sydänkohtaus ja aivohalvaus. (Walker, 2019, s. 31.)

Univaje on siis monen sairauden riskitekijä. Monet sairaudet voivat myös aiheuttaa erilaisia unihäiriöitä, tällöin uniongelmat johtuvat perussairaudesta. Tutkimusten mukaan jatkuvien 6 tunnin tai lyhyempien unien on todettu olevan yhteydessä kuolleisuusriskin suurenemiseen. Myöskin 9 tuntia tai enemmän on todettu nostavan kuolleisuusriskiä. Onkin siis todettu, että turvallisinta näyttäisi olevan nukkua 7–8 tuntia vuorokaudessa. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 51.) Monet tutkimukset ovat todenneet, että kuolleisuusriski kasvaa nukkuessa omaan unentarpeeseensa nähden liian vähän tai liian paljon. Tätä ei kuitenkaan tulisi ottaa liian kirjaimellisesti, sillä kyseessä on korrelaatio, ei syy-seuraussuhde. Todennäköisesti monissa tapauksissa on kyse jostain sairaudesta, joka vaikuttaa myös unen pituuteen. Ei voidakaan suoraa sanoa, että vähän tai paljon nukkuminen olisi välttämättä vaarallista. (Kajaste & Markkula, 2020, s. 45.)

4. Opettajien työsuoriutuminen ja hyvinvointi

Tässä luvussa käsitellään ensin hyvinvointia yleisesti. Sen jälkeen käsitellään tämän aiheen kannalta keskeisempää tekijää eli työhyvinvointia ja työsuoriutumista sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. On tärkeää huomioda, että työ on vahvassa yhteydessä yksilön hyvinvointiin (Virtanen & Sinokki, 2014, s.9). Lopuksi käsitellään myös hieman jaksamista ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

4.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi on laaja käsite ja jokainen voi kokea hyvinvointiin vaikuttavat tekijät eri tavalla. Hyvinvointikäsite on perinteisesti määritelty fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kokonaisuudeksi. Kokonaisvaltaisesti katsottuna hyvinvointi ilmenee onnellisuutena, tyytyväisyytenä omaan elämään ja positiivisena mielialana. Tällaisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edellytys on, että ihminen pystyy osallistumaan haluamiinsa erilaisiin fyysisiin, henkisiin tai sosiaalisiin toimintoihin. (Lappalainen, Kuittinen & Meriläinen, 2008, s. 8.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivuilla (2020) kerrotaan, että suomalaisten hyvinvointi on pääasiassa myönteistä, vaikkakin väestöryhmien välillä on selviä eroja. Hyvinvointi jaetaan kolmeen eri osatekijään, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi/elämänlaatu. Tämän lisäksi hyvinvointi voidaan erotella yhteisön ja yksilön hyvinvointiin. Yhteisön hyvinvoinnilla tarkoitetaan ympäristön vaikutusta sekä työn ja toimeentulon vaikutusta. Yksilön hyvinvointi puolestaan koostuu henkilön sosiaalisista suhteista, oman itsensä toteuttamisesta sekä koetusta onnellisuudesta. Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan liittyvät tekijät. (THL, 2020.)

4.2 Työhyvinvointi

Työ on parhaimmillaan sellaista, että se edistää työntekijän hyvinvointia ja täten työ koetaan merkitykselliseksi (Virtanen & Sinokki, 2014, s.9). Hyvän työn perusteet koostuvat neljästä eri tekijästä. Ensinnäkin hyvä työ on eettinen oikeus, mikä tarkoittaa sitä, että ihmisiä kohdellaan työssään hyvin ja työ koetaan mielekkääksi. Toiseksi hyvä työ lisää hyvinvointia, jolla tarkoitetaan henkistä, sosiaalista ja taloudellista hyvinvointia. Hyvällä työllä on vaikutusta myös terveyteen ylläpitävällä ja edistävällä tavalla, jolloin myös jaksaminen työelämän polulla pitenee.

Lopuksi hyvä työ parantaa tulosta, joka on myös työnantajan näkökulmasta erittäin hyödyllistä. (Luukkala, 2011, s. 25.)

Ihmisillä on erilaisia asenteita, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen. Nämä asenteet vaikuttavat ympäristön tarkkailemiseen ja samalla siitä tehtäviin tulkintoihin. Tämän vuoksi työpaikka voidaan nähdä hyvin erilaisena ympäristönä. Työhyvinvointiin vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti ihmisen persoonallisuus, osaaminen, terveydentila ja fyysinen kunto. Ihmisen koettuun työkykyyn vaikuttavat monet eri asiat. Näitä ovat muun muassa työn rasittavuus henkisellä ja fyysisellä tasolla, palautuminen, ravitsemus ja unen määrä. On myös tutkittu, että ihmiset, jotka kokevat työnsä hyvin kuormittavaksi ovat henkilöitä, joilla työhön kohdistuvat tavoitteet olivat hyvin korkealla. Työstään vähiten kuormittuneita olivat ne, joilla oli korkeat tavoitteet vapaa-ajan suhteen. Tämän vuoksi onkin todettu, että elämässä tulee olla muutakin sisältöä kuin työ. (Manka, Kaikkonen & Nuutinen, 2007.)

Työhyvinvoinnista puhuttaessa tulee ottaa huomioon fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Tämä hyvinvoinnin erottaminen eri osa-alueisiin ei kuitenkaan ole näin yksiselitteistä, vaan näillä osa-alueilla on vaikutusta toisiinsa. Fyysistä hyvinvointia voi saada esimerkiksi liikunnan kautta. Sosiaalista hyvinvointia puolestaan ystävyys-suhteiden kautta, joista saadaan positiivista energiaa. Erilaisten oppimisen kokemusten kautta puolestaan työntekijän psyykkinen hyvinvointi korostuu. (Juuti & Vuorela, 2015.)

Työhyvinvoinnin näkökulmasta tärkeässä roolissa on työntekijän oma pätevyys. Kun työntekijä kokee itsensä päteväksi, ei aikaa kulu oman osaamisen kyseenalaistamiseen tai jännittämiseen. Kokemus omasta pätevyydestä luo omaan tekemiseen rentoutta ja edesauttaa jaksamista. Kuitenkin työyhteisö voi joskus ylistämällä alistaa henkilöä, joka on hyvä työssään. Hänelle voidaan sysätä enemmän tehtäviä sen vuoksi, että hän selviytyy niistä nopeasti ja näppärästi. Tässä tulee kuitenkin olla tarkkana, jotta työmäärä ei ala tuntua liian suurelta ja täten se lisää riskiä uupumukseen. Työhyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää, että oma osaaminen ja työn vaatimukset ovat tasapainossa keskenään. Ihminen kestää melko paljon työhön liittyvää stressiä, mutta tärkeää on, että työasiat voidaan unohtaa vapaa-ajalla ja täten palautua kunnolla. (Luukkala, 2011, s. 31–32.)

On tutkittu, että työhyvinvointiin vaikuttaa johtamisen lisäksi työn sisältö, työolosuhteet ja -ilmapiiri, oma henkilökohtainen elämä ja työntekijöiden oma osaaminen. Työhyvinvoinnin edistämisen kannalta kuitenkin johtaminen on tärkein, jolla on vaikutusta näihin kaikkiin muihin työhyvinvointia lisääviin tekijöihin. Hyvän johtamisen edellytyksenä on, että se on jaettava.

Tällöin kaikki ovat sitoutuneet samaan päämäärään ja täten osallistuvat työyhteisön toimintaan ja kehittämiseen. Työhyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää, että johtaja olisi sellainen, joka kuuntelee työntekijöitään ja ottaa heidän mielipiteensä huomioon. (Juuti & Vuorela, 2015.)

Jokainen kokee työnsä mielekkyyden eri tavalla. Joku suhtautuu työhön pelkkänä työnä, osa urana tai kutsumuksena. Työhön työnä suhtautuville työtä tehdään ensisijaisesti sen vuoksi, että tullaan rahallisesti toimeen. Työ on ikään kuin pakollista toimeentulon kannalta, eikä sitä itsessään koeta arvokkaana. Ihmiset, jotka suhtautuvat työhön urana käyttävät työhönsä enemmän omia henkilökohtaisia voimavaroja. Nämä ihmiset pitävät työuralla etenemistä tärkeänä ja haluavat sitä kautta vakiinnuttaa parempaa sosiaalista asemaansa työssä. Ihmiset, jotka pitävät työtänsä kutsumuksena kokevat työn olevan hyvin merkityksellinen osa elämäänsä. Työtä ei tehdä pelkän toimeentulon ja uran takia vaan sen palkitsevuuden vuoksi. Kutsumustyö ei aina ole taloudellisesti tai työn vaatimuksiin nähden paras vaihtoehto, mutta siitä huolimatta se tuntuu mielekkäältä. Kokeepa kukanenkin työnsä mielekkyyden millä tahansa tavalla, haluaa jokainen silti voida hyvin työssään. (Hakanen, 2011, s. 26–28.)

Yhteiskunnassa on lisääntynyt jatkuva kiire. Elämäntavan jatkuessa kiireisenä, on sillä vaikutusta henkilön tunne-elämään. Kiireen keskellä ei ole enää aikaa syvällisempiin kokemuksiin, omaan ajatteluun tai erilaisiin kohtaamisiin. Emotionaalista tyhjyyden tunnetta on vaikea kohdata, joten tyhjyys pyritään täydentämään keksimällä lisää touhuttavaa. Työyhteisössä kiire on usein tekijä, joka tarttuu. Taustalta voi löytyä esimerkiksi työntekijöiden tarve kilpailla tai irtisanomisen pelko. Työyhteisön kannalta olisi tärkeää pyrkiä tekemään omasta ajankäytöstään järkevää. On parempi, että työntekijä on napakka ajankäytössään, kuin että hän olisi jatkuvasti kiireinen ja siten hermostunut. Ajankäytön suunnittelulla saadaan rauhallisempi työtapo ja pitkällä tähtäimellä tämä on tehokkaampaa kuin kiireinen työtapo. Kuitenkin ajankäyttöä suunniteltaessa ihminen usein ajattelee liikaa työtä kuin itseään, eikä hänelle jää riittävästi vapaa-aikaa ja lepoa. Työntekijän hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että on tarpeeksi sosiaalisia suhteita, liikuntaa ja lepoa. Uupumus on yksi merkittävistä työhyvinvointiin vaikuttavasti tekijöistä. Jos työntekijä on pahasti uupunut, ei hän silloin selviydy työn vaatimuksista ja käytännön asioista. Olisi tärkeää, että työyhteisö olisi työntekijän hyvinvointia tukeva ja siellä voitaisiin käsitellä mahdollisia riittämättömyyden tunteita, joka olisi tärkeää työntekijän jaksamisen kannalta. Työnantajan puolesta hyvän ja kehittävän palautteen kautta ehkäistään uupumista. Työntekijä saa palautteesta energiaa ja riittävyyden tunteita. Puolestaan jatkuva negatiivinen palaute aiheuttaa työntekijässä uupumusta ja loppuun palamisen tunteita. (Heiske, 1997, s. 28–30.)

Hakanen (2011) tuo teoksessaan ilmi termin työn imu. Hän kertoo, että hollantilaisten tutkijoiden Schaufelin ja Bakkerin tutkimuksen mukaan työn imulla tarkoitetaan työn teosta saatavia myönteisiä motivointi- ja tunnetiloja. Työntekijä, joka kokee tällaista työn imua, lähtee mielellään töihin ja myös nauttii työstään. Työ koetaan myös merkityksellisenä ja siitä ollaan ylpeitä. Vastoinikäymiset eivät saa lopettamaan töitä, vaan niiden ohi mennään sinnikkäästi. Tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen ovat termejä, joilla kuvataan mitä tarkoittaa työn imu. Työn imulla ei kuitenkaan tarkoiteta sitä, että työ olisi pelkästään mukavaa. Työterveyslaitoksen mukaan alasta riippumatta vähintään joka kymmenes koki työn imua joka päivä. Työn imun positiivisena puolena on ehdottomasti se, että työntekijä kokee tarmokkuutta, omistautumista ja tyydytystä työtään kohtaan. Tällainen työntekijä ei ole ylikuormittunut, uupunut tai kyllästynyt työhönsä. Työn imua voidaan kuvata parhaaksi mahdolliseksi työhyvinvoinnin tilaksi ja se näkyy energisenä toimintana työssä. (Hakanen, 2011, s. 38–41.)

Työhyvinvoinnin edistämisen kannalta helpointa on lisätä työn mielekkyyttä. Tärkeää olisikin, että tehdään sellaista työtä, joka koetaan omakseen. Mielekkyyden kannalta olisi hyvä, jos työ tarjoaisi sopivasti haasteita. Näiden haasteiden kautta mielenkiinto työtä kohtaan pysyy yllä, samoin kuin kokemus siitä, että on pätevä ja hyvä. (Juuti & Vuorela, 2015.)

4.2.1 Työhyvinvoinnin edistäminen

Työhyvinvoinnin edistämistä pyritään usein kehittämään työyhteisöjen erilaisten virkistystoimintojen kautta. Näitä on perusteltu niiden antamien mielihyvän kokemusten kautta, joita tällaisesta toiminnasta välittyy. Työhyvinvointia on pyritty myös edistämään tarttumalla työolosuhteissa tapahtuviin epäkohtiin. Tällaista näkökulmaa työhyvinvoinnista kutsutaan hedonistiseksi malliksi. Eudaimonisen näkökulman mukaan puolestaan työn hyvinvoinnista kertoo tunne ja motivaatio työtä kohtaan. Tässä näkökulmassa työntekijä ponnistelee ja huolehtii riittävästä energiatasostaan, jotta hän saavuttaa tuloksia työssään. Nämä ponnistelut eivät usein kuitenkaan tuo heti mielihyvän tunnetta. Esimerkkinä konkreettisesta tilanteesta on se, kun työntekijä kertoo palkitsevimman ja parhaimman hetken työssä olevan jokin haastava tilanne, jonka kautta hän on päässyt ponnistelemalla eteenpäin. (Hakanen, 2011, s. 18–19.)

Aiemmin puhutun työn imun kannalta tärkeää sen ylläpitämiseksi on, että työstä palaututaan kunnolla. Palautumisella tarkoitetaan sitä, että sen aikana työntekijä palautuu työpäivänä ilmenneistä rasituksista stressistä samalle tasolle, mitä se oli ennen työpäivää. Työn kuormittavuuden

lisääntyessä myös palautumisen merkitys korostuu. Palautuminen korostuu kuitenkin myös silloin, kun koetaan työn imua. Kun työntekijä kokee työn imua, on hän tällöin innostunut työstään ja tällöin työhön myös panostetaan tavallista enemmän. Mikäli työntekijä kuitenkin kokee jatkuvaa tarvetta palautua työstään, on tämä usein merkki pitkittyneestä väsymyksestä. Pitkittynyt väsymys johtaa usein lopulta työuupumukseen. Tämän vuoksi olisikin tärkeää pitää huolta työstä palautumisesta. Jokainen kokee palautumisen hyvin yksilöllisesti. Toinen kaipaa hiljaisuutta ja rauhoittumista, kun taas toinen palautuu näkemällä ystäviään. Tehokkaimmaksi palautumiseksi on osoittautunut henkinen irtautuminen työstä. Tällöin työasioita ei mietitä vapaa-ajalla eikä esimerkiksi työ sähköposteihin vastata. Tähän apuna on usein jokin välillinen keino, esimerkiksi liikunta tai lasten kanssa oleminen, jolloin työasiat unohtuvat. (Hakanen, 2011, s. 98–101.)

Työhyvinvoinnin edistäminen voi olla ennaltaehkäisevää, jolloin kohdistetaan toimet työpaikkaan liittyviin seikkoihin. Toinen työhyvinvoinnin edistämiseen liittyvä tekijä voi liittyä työuupumuksesta kuntoutumiseen, jolloin toimet kohdistetaan yksilöllisesti. Yksilötasolla työhyvinvointiin vaikuttavia keinoja voivat olla esimerkiksi psykoterapia, liikunta, meditaatio, rentoutus ja työterveysneuvonta. Työpaikkaan liittyviä toimenpiteitä voidaan tehdä esimerkiksi kokeilemalla työn uudelleen järjestelyä. Tällöin voidaan kokeilla esimerkiksi erilaisia työryhmiä tai työtehtäviin liittyviä muutoksia. Toisena keinona voidaan kokeilla esimiestaitojen kehittämistä. Tämä on tärkeää sen vuoksi, koska usein stressiin ja uupumukseen keskeisemmin vaikuttavat tekijät ovat keho johtaminen. (Ojanen, 2009, s. 161–162.)

Työhyvinvoinnin edistämisen ja ylläpitämisen näkökulmasta on tärkeää, että esimiehet ovat kiinnostuneita työntekijöidensä hyvinvoinnista. Myös työntekijän kannalta on tärkeää, että hän on kiinnostunut omasta terveydestään ja haluaa ylläpitää sitä. Työnantajalle kuuluu työterveyshuollon järjestäminen työntekijälle, jotta terveysvaaroja voidaan ehkäistä. Työhyvinvoinnin edistämisen on todettu olevan hyvä sijoitus liike- ja kansallistaloudellisesti. Työkyvyttömyys terveydentilan vuoksi maksaa yhteiskunnalle monia miljardeja euroja, työhyvinvoinnin edistämisestä saadaankin taloudellista hyötyä. (Manka, Kaikkonen & Nuutinen, 2007.)

Työhyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta on tärkeää panostaa oman itsensä jaksamiseen ja palautumisen tarpeeseen. Kaaoksen keskellä ei kannata valehdella itselleen kaiken olevan hyvin vaan olla itselleen avoin, rehellinen ja rakentava. Olisi tärkeää oppia olemaan itselleen armollinen ja havainnoida ympäristöä. On tärkeää tunnistaa ja myöntää olevansa väsynyt, jotta tällöin voidaan ehkäistä liiallista väsymystä. (Luukkala, 2011, s. 56–57.)

4.3 Työsuoriutuminen

Tyypillistä on, että työsuoriutumisen kannalta monet kokevat työnsä olevan jatkuvasti liian kiireistä. Monet ovat myös kyllästyneet työhönsä tai kokevat johtajansa laiminlyövän heitä työntekijöinä. Tämä on kuitenkin vain yksi näkökulma työsuoriutumisesta. Samaan aikaan, kun osa on kyllästynyt työhönsä, osa työntekijöistä suoriutuu tehtävistä, jotka tuntuvat mahdottomilta. Lisäksi työkaverin auttamiselle löytyy aina aikaa, kiireen keskellä pidetään hauskaa ja iloitaan onnistumisista. (Hakanen, 2011, s. 16.)

Ylhäältä tulevat vaatimukset ja odotukset työntekijöitä kohtaan ovat usein suuria. Tällöin työntekijä joutuu tekemään työtään usein muun elämän kustannuksella. Työsuoriutumisen kannalta työntekijältä odotetaan oma-aloitteisuutta, uudistuneisuutta ja kitkatonta yhteistyökykyä. Tämän vuoksi moni tuntee työnsä olevan samaan aikaan henkisesti ja myös fyysisesti raskasta. Monilla aloilla jo nyt suurilta tuntuvat vaatimukset vain lisääntyvät jatkuvasti. (Hakanen, 2011, s. 16–17.)

Oma työhyvinvointi on pitkälti omasta kokemuksesta riippuvainen. Ihminen tarkkailee oman kehonsa tuntemuksia työpaikalle mentäessä. Työllä voi olla vaikutusta myös unen saantiin, mikäli seuraavan päivän työpäivä hirvittää esimerkiksi liiallisen työmäärän takia. (Luukkala, 2011, s. 32.) Nukkumiseen liittyen tilapäistä valvomista voi aiheuttaa työtehtävät, juhliminen tai seurustelu. Nykypäivänä lisääntynyt teknologia on mahdollistanut sen, että elokuvien katselu tai netissä surffailu venyttää nukkumisaikaa myöhälle yöhön. Myös suomalaisten kokema unettomuus on lisääntynyt. Unettomuuden taustalla voivat olla esimerkiksi sairaus, stressi, työn kuormittavuus, elämänrytmi, yksinäisyys tai ihmissuhteisiin liittyvät tekijät. Jo yhden yön valvominen näkyy seuraavan päivän olossa ja energiatasossa. Unettomuudesta kärsiville tyypillistä on asioiden stressaaminen. Hyvinvoinnin näkökulmasta unettomuuden pienentyminen on elämän laadun kannalta hyvin tärkeää. (Ojanen, 2009, s. 92–93.)

Väsymyksestä voi seurata aikaansaamattomuutta työtä kohtaan. Työnteon laatu muuttuu ensin ja sen jälkeen aika, joka työntekoon käytetään. Mikäli tämä aikaansaamattomuus jatkuu, on tärkeää että siihen puututaan ja selvitetään mistä se johtuu. (Koskinen & Dahlström, 2018, s. 19.)

Työntekijän hyvinvointiin vaikuttaa paljolti se, mitä työpaikalla tapahtuu. Työntekijän hyvinvointiin työpaikalla vaikuttaa kolme tekijää, joita ovat johtaminen, työilmapiiri ja asiakassuhde. Johtajan suhde työntekijään on hyvin merkittävä työntekijän työhyvinvoinnin kannalta. On

merkittävää, millä tyylillä johtaja käyttää omaa valtaansa. Työntekijän näkökulmasta työntekijänä on silloin hyvä olla, kun johtajalta saa esimerkiksi ohjausta ja arvostusta. Toinen työhyvinvointiin vaikuttava tekijä on työilmapiiiri. Tällä tarkoitetaan työntekijöiden välisiä suhteita ja jokaisella työntekijällä on vaikutusta näihin. Viihtyvyyteen vaikuttaa työkavereiden arvostus ja tyyli kommunikoida. Kolmantena vaikuttavana tekijänä on asiakassuhde. Mitä myönteisempiä keinoja asiakassuhteessa käytetään, sitä myönteisemmin työtä arvioidaan. On kuitenkin tärkeää huomata, että on ammatteja, joissa nämä kaikki tekijät puuttuvat. Esimerkiksi jos työtä tehdään pitkälti vain yksin. (Ojanen, 2001, s. 90–91.)

Työntekijän työsuoriutuminen voi vaihdella suuresti ja siihen voi vaikuttaa esimerkiksi työntekijän kyvykkyys, halukkuus, ahkeruus tai laiskuus. Kuten ihmiset, myös työntekijät ovat hyvin erilaisia ja jonkun työntekijän heikko työsuoritus voi olla toiselle työntekijälle vaativa suoritus. Usein tämä ero näkyy vielä suurempana suunnittelu ja luovaa työtä tekevien keskuudessa kuin fyysistä työtä tekevien. (Koskinen & Dahlström, 2018, s. 15.)

4.4 Jaksaminen

Opettajan työ on sellaista, että usein työpäivän jälkeen työasiat jäävät pyörimään mielessä ja niistä on vaikea irrottautua. Opettajan työ ei ole pelkkää opettamista, vaan siihen liittyy paljon muutakin, mikä saattaa verottaa työssä jaksamista. Opettajien hyvinvointiin ja jaksamiseen olisi tärkeää panostaa, koska opettajien hyvinvointi vaikuttaa myös oppilaisiin. (Työturvallisuuskeskus & Heikkilä-Laakso, 1999, s. 109.)

Uupumus on yksi merkittävistä työhyvinvointiin vaikuttavasti tekijöistä. Jos työntekijä on pahasti uupunut, ei hän silloin selviydy työn vaatimuksista ja käytännön asioista. Olisi tärkeää, että työyhteisö olisi työntekijän hyvinvointia tukeva ja siellä voitaisiin käsitellä mahdollisia riittämättömyyden tunteita, mikä olisi tärkeää työntekijän jaksamisen kannalta. Työnantajan puolesta hyvän ja kehittävän palautteen kautta ehkäistään uupumista. Työntekijä saa palautteesta energiaa ja riittävyyden tunteita. Puolestaan jatkuva negatiivinen palaute aiheuttaa työntekijässä uupumusta ja loppuun palamisen tunteita. (Heiske, 1997, s. 194.)

Jos työ on tylsää, jatkuvasti liian kiireistä tai johtamisessa on suuria puutteita asettaa se riskin työuupumukselle. Työuupumuksen ominaisuuksiin kuuluu, että se on työperäistä eli uupumus johtaa juurensa nimenomaan työhön liittyviin seikkoihin. Työuupumisen kehittymisessä saattaa kestää jopa yli 10 vuotta. Työnteko saattaa olla pitkään jatkunutta kiirettä, stressiä, ylitöitä ja täten voimavarat eivät enää riitä. Työuupumukseen voidaan liittää kolme ulottuvuutta, joita

ovat väsymys, kyynisyys ja negatiivinen kokemus omasta ammatillisuudesta. Työuupumus usein etenee tässä järjestyksessä. Aluksi työntekijä kokee kovaa väsymystä ja keho tuntuu ras-
kaalta ja töihin meneminen turhalta. Kun väsymys on edennyt pitkälle ja alkaa olla jo vakavaa,
on tyypillistä, että henkilön keho ei enää tottele. Tällainen pitkään jatkunut väsymyksen tunne
saa mielen kyynistymään. Tämä on osa ihmisen puolustusjärjestelmää, jolloin pyritään olemaan
välittämättä työn aiheuttamista vaatimuksista ja kiireestä. Työuupumukselle on myös tyypillistä
oma ammattimainen itsetunnon lasku. Työntekijä ei välttämättä luota enää omaan osaamiseensa
ja välttelee vastuuta ja tämä saattaaakin kertoa liian pitkään jatkuneesta työperäisestä väsymyk-
sestä. Työuupumus jaetaan kolmeen tasoon. Ensimmäinen taso on lievä, jolloin kyse on lähinnä
tunneuupumuksesta. Toisessa kohtalaisessa uupumuksessa tunneuupumuksen lisäksi henkilö
kokee kyynisyyttä työtä kohtaan. Näiden edellä mainittujen lisäksi kolmas taso eli vakava työ-
uupumus horjuttaa henkilön omaa ammattitaitoa. (Luukkala, 2011, s. 53–56.)

Työuupumus näkyy työntekijän oman ammatillisen itsetunnon heikentymisenä. Työuupumuk-
selle tyypillistä on kyynisyys sekä olo siitä, että on fyysisesti ja psyykkisesti väsynyt. (Työtur-
vallisuuskeskus & Heikkilä-Laakso, 1999, s. 109.) Työuupumuksesta käytetään myös nimitystä
burn out. Tämä työuupumus luetaan työkykyä alentavaksi sairaudeksi. Työuupumus voi johtua
monista eri asioista. Se voi esimerkiksi johtua liian pitkään jatkuneesta ylikuormittumisesta
työtä kohtaan ja täten johtaa alisuorittamiseen. Työnantajan onkin tärkeää huolehtia työnteki-
jöiden työhyvinvoinnista, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta.
Työntekijöiden hyvinvoinnin heikkeneminen näkyy poissaoloina ja työnlaadun heikentymisenä
(Koskinen & Dahlström, 2018, s. 19–20.)

5. Tutkielman toteutus

Tässä luvussa käydään läpi tämän tutkielman toteutus ja siihen liittyvät valinnat. Aluksi käydään läpi tämän tutkielman tavoite ja siihen liittyvät tutkimuskysymykset. Sen jälkeen kerrotaan laadullisesta tutkimuksesta ja fenomenologisesta lähestymistavasta sekä haastattelusta aineistonkeruumenetelmänä. Lopuksi käydään läpi teoriaohjaavaa aineiston analyysia ja sen toteutumista tässä tutkielmassa.

5.1 Tutkielman tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää, millainen merkitys unella on luokanopettajien työsuoriutumiseen. Tavoitteena on tarkastella aihetta kolmen tutkimuskysymyksen kautta. Tarkoituksena on löytää vastauksia siihen, millaisia ovat luokanopettajien kokemukset oman yön riittävydestä ja laadusta, sekä mitkä ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että uni jää liian lyhyeksi. Lisäksi tarkoituksena on selvittää miten unenpuute vaikuttaa luokanopettajien työssä suoriutumiseen. Tutkimuskysymykset on muodostettu aiemman kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta tutkijan oman aiheeseen perehtymisen kautta.

Aihetta valitessa on tärkeää, että miettii tarkkaan mitä haluaa tutkia ja täten rajaa aihetta. Tutkimuksen aihepiiriä voi ja yleensä myös kannattaa lähteä miettimään omien mielenkiinnonkohteiden kautta. Tutkimuksen aihetta valitessa tulee tehdä jatkuvaa kriittistä tarkastelua, koska ei ole tarkoituksena tehdä samanlaista tutkimusta mikä on jo tehty. Brinkin ja Wood (1988) mainitsevat, että tutkimuskysymyksen tulisi olla sellainen, jonka kautta voidaan saada uutta teoria- tai tutkimustietoa. Tutkimuskysymyksen tulisi olla yksiselitteinen ja selkeästi muotoiltu. Kysymyksen asettelussa on tärkeä ottaa huomioon kysymyksen muotoilu, jotta kysymys ei ole sellainen mihin voi vastata vain yhdellä lauseella. (Metsämuuronen, 2006, s. 27–29.) Alla oleviin tutkimuskysymyksiin päädyttiin tutkijan mielenkiinnon ja aiemman tutkimuskirjallisuuden perusteella. Itseäni kiinnosti erityisesti unen puutteen vaikutus työhön ja oli mielenkiintoista lähteä selvittämään mitkä tekijät vaikuttavat siihen, mikäli univajetta syntyy.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia ovat luokanopettajien kokemukset oman yön riittävydestä ja laadusta?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että uni jää liian lyhyeksi oman unentarpeen kannalta opettajien kokemuksen mukaan?
3. Miten unenpuute vaikuttaa työssä suoriutumiseen opettajien kokemuksen mukaan?

Kun tehdään laadullista tutkimusta, voidaan puhua prosessista. Tutkija on oman aineistonsa kanssa jatkuvasti läsnä ja täten siihen liittyvät näkökulmat ja tulkinnat kehittyvät prosessin edetessä. Myös tutkimustehtävä usein muotoutuu, kun tutkimus etenee. Laadullista tutkimusta tehdessä on myös tärkeä miettiä tutkimusongelmaa ja täten rajata aihetta. Tutkija itse käy oppimisprosessin läpi tutkimusta tehdessään. Koko laadullisen prosessin ajan tutkija oppii lisää tutkimastaan ilmiöstä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. (Kiviniemi, 2018, s. 73–75 & 79.)

5.2 Laadullinen tutkimus

Laadullinen aineisto koostuu empiirisestä aineistosta. Tämä empiirinen aineisto muutetaan usein tekstimuotoon. Tämä teksti on voitu tuottaa esimerkiksi haastattelun, havaintojen, päiväkirjojen tai kirjojen perusteella. Laadullisen tutkimuksen näkökulmasta osa ihmisistä haluaa tarkkuutta menetelmiin, kun taas osa on laadullisen tutkimuksen antamien vapauksien puolesta puhujia. Tutkimuksen kannalta tärkeintä on löytää erilaiset ja tutkimusongelmaan sopivat menetelmät (Eskola & Suoranta, 1998, s. 8 & 14–15).

Laadullisen aineistonkeruussa laatu korvaa usein määrän. Tarkoituksena on saada aineisto sisällöllisesti laajaksi, sen sijaan, että esimerkiksi haastateltavia olisi määrällisesti paljon. (Vilka, 2015, s. 129.) Tässä tutkielmassa haastateltavien määrä on melko pieni, mutta haastattelut puolestaan olivat pitkiä ja litteroitua tekstiä syntyi paljon. Aineiston analyysia varten saatiinkin kattava aineisto.

Laadullisella tutkimuksella on geneettisiä suhteita hermeneutiikkaan, fenomenologiaan ja analyttiseen kielifilosofiaan. Fenomenologiassa ajatuksena on nähdä ilmiö ilmiönä ilman siihen liittyviä ennako-oletuksia. Fenomenologiassa edetään erilaisten havaintojen kautta tilanteeseen, jossa pyritään näkemään ilmiöön liittyviä syvempiä merkityksiä. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 25 & 146.)

Perinne fenomenologiaan ulottuu laajempaan hermeneuttiseen perinteeseen. Kuten myös Varto (1992) mainitsee, on erityispiirteensä tällöin tutkimuksen kohteena ja tutkijana oleva ihminen. Tutkimuksen keskiössä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Miettinen (2015) toteaa Husserlin määritelleen fenomenologian aluksi vain ensimmäisen persoonan kautta. Fenomenologian kautta voidaan kuitenkin tutkia monia eri asioita, kuten kieltä, matematiikkaa, uskontoa tai moraalia. Sosiaalinen todellisuus on yksi fenomenologian tärkeimmistä teemoista. (Miettinen, 2015, s. 152.) Laine (2001) mainitsee fenomenologisen ja hermeneuttisen muodostuvan

tutkimuksen kaksitasoisesta rakenteesta. Tämä tarkoittaa sitä, että perustasolla nähdään tutkitavan oma kokemus omasta elämästään. Toisella tasolla puolestaan tehdään tutkimus, joka pohjautuu perustasoon. Tällaisesta tutkimuksesta voidaankin käyttää myös nimitystä tulkinnallinen tutkimus, koska tutkija tulkitsee tutkittavien kokemuksia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 39–41.)

Kun puhutaan luonnollisesta tiedosta, tarkoitetaan kokemuksia, joiden kautta tieto syntyy. Tällaisen luonnollisen tiedon tutkimuskenttänä toimii maailma. Maailman kautta saadaan kokemuksia ja nämä kokemukset puolestaan toimivat tietona teoreettiselle ajattelulle. (Husserl & Lehtinen, 2017, s. 21–22.) Fenomenologiassa ajatellaan, että ihminen rakentuu suhteessa maailmaan ja ihminen itse vaikuttaa oman maailmansa rakentumiseen (Laine, 2018, s. 30). Fenomenologian tarkoituksena on tutkia niitä yksilön kokemuksen muotoja, joiden kautta ollaan yhteydessä todellisuuteen (Miettinen, 2015, s. 151).

Fenomenologiassa asioita katsotaan yksilön näkökulmasta hänen kokemustensa kautta. Suhteessa maailmaan yhteisön jäsenillä nähdään samankaltaisuuksia yksilöiden välillä. Tämä näkyy samanlaisina piirteinä yksilöiden välillä, kun puhutaan kokemuksesta maailmaa kohtaan. Kun siis tutkitaan yksilöiden kokemuksia, voidaan siitä tehdä joitakin yleisiä johtopäätöksiä. (Laine, 2018, s. 32.) Aineisto syntyy vuorovaikutustilanteen kautta tutkijan ja tutkitavan välillä. Tällaisessa aineiston hankinnassa on tärkeä kiinnittää huomiota siihen, miten tutkija tulkitsee heidän keskinäistä vuorovaikutustansa. Tulkinnan merkitys tällaisissa sosiaalisissa toiminnoissa korostuu. (Gould ym., 2016, s. 29.)

Fenomenologiassa tutkija tarkastelee kohdetta yksilöllisesti yrittäen päästä sisälle heidän kokemusmaailmansa. Tarkoituksena on tutkia ilmiötä henkilöiden omien kokemusten kautta. Fenomenologiassa kokemus koostuu yksilön tiedosta ja ymmärryksestä. Fenomenologiassa ihminen kokee jonkun ilmiön, joka tapahtuu tietyssä ajassa ja paikassa. Usein tässä kokemuksessa ovat vahvasti läsnä keholliset tuntemukset omasta kokemuksesta. Fenomenologisessa ajattelussa kyse ei ole vain puheesta ja tekstistä, vaan paljon kokonaisvaltaisemmasta maailmasta. Tässä korostuvat erilaiset aistit. Tutkimuksessa fenomenologian tarkoituksena on kuvata ihmisten kokemuksia heidän itsensä kautta. Tämä tapahtuu esimerkiksi haastattelun tai havaintojen kautta, josta aineisto muodostuu. (Puusa, Juuti & Aaltio, 2020.)

5.3 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Usein teorian kirjoittaminen ennen varsinaisen tutkimusaineiston keräämistä on järkevää. Tällöin saadaan hyödyllistä tietoa aihepiiriin liittyen. Silloin, kun tutustutaan ja kartoitetaan aiheeseen liittyvää kirjallisuutta etukäteen, saa tutkija tällöin itselleen työkalun tulosten läpikäymiseen. Teoriapohja antaa tutkimukselle jämäkkyyttä. (Metsämuuronen, 2006, s. 30–31.) Tässä tutkielmassa pystyttiin hyödyntämään samasta aihepiiristä aiemmin tehdyn kandidaatintutkielman teoriaa. Lisäksi teoriaosuutta laajennettiin vastaamaan pro gradu -tutkielman vaatimuksia. Teorian kirjoittaminen koettiin hyvin hyödylliseksi ennen varsinaisen aineiston keräämistä. Teorian kautta saatiin rajattua tutkimuksen aihetta ja mietittyä tähän tutkielmaan sopivaa tutkimusongelmaa. Lisäksi teoria toimi suurena apuna haastattelukysymysten laadinnassa.

Ennen haastateltavien etsimistä on tärkeää miettiä mitä ollaan tutkimassa. Tutkimusongelma usein määrittää tuleeko haastateltavien sopia johonkin teemaan vai valitaanko heidät jonkin kokemuksensa mukaisesti. Tässä tapauksessa on tärkeää, että haastateltavalla olisi jokin oma-kohtainen kokemus tutkittavasta ilmiöstä. (Vilka, 2015, s. 136.) Tässä tutkielmassa haluttiin tutkia luokanopettajia, jotka kokevat yöunensa olevan satunnaisesti tai jatkuvasti liian vähäistä. Haastateltavien tuli olla luokanopettajia ja heillä tuli olla aiempia kokemuksia siitä, että riittämättömällä unella on negatiivista vaikutusta hyvinvointiin ja/tai työsuoriutumiseen.

Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on usein tutkijan ja haastateltavien välistä keskustelua, jota tutkia johtaa. Haastattelussa haastateltavalle esitetään kysymyksiä, joihin hän vastaa. Nykypäivänä on toki siirrytty yhä enemmän keskustelevampaan haastattelutilanteeseen. Strukturoidussa haastattelussa kysymykset ja niiden runko on etukäteen asetettu, kuten myös kysymyksiin liittyvät vastausvaihtoehdot, joista haastateltava valitsee omaan tilanteeseensa sopivimman. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymysrunko on sama kaikille haastateltaville, mutta niihin ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltava saa kertoa vastauksen omin sanoin. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 85–86.) Tässä tutkielmassa käytettiin puolistrukturoitua haastattelua (LIITE 1). Haastattelulomake koostui 16 kysymyksestä ja tämä runko lähetettiin haastateltaville etukäteen tutustuttavaksi. Osa haastattelulomakkeen alkupään kysymyksistä oli strukturoituja kysymyksiä ja niihin oli vastausvaihtoehdot, kuten esimerkiksi sukupuolta tai keskimääräistä unta kysyttäessä. Pääasiassa haastattelu oli kuitenkin puolistrukturoitu ja näiden kysymysten lisäksi tutkijalla itsellään oli kysymyksiin liittyen tarkentavia kysymyksiä, joita hän kysyi tarvittaessa. Haastateltava sai vastata kysymyksiin omin sanoin pysyen kuitenkin kysymykseen liittyvässä teemassa.

Haastattelujen avulla yritetään saada kuva tutkittavien ajatuksista, tuntemuksista ja uskomuksista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s. 201). Haastatteluja voi toteuttaa yksilöhaastattelun lisäksi myös ryhmähaastatteluina. On kuitenkin otettava huomioon, että aineisto on erilainen riippuen siitä onko haastattelu toteutettu yksilö- vai ryhmähaastatteluna ja tämä tuleekin ottaa huomioon aineiston tulkinnassa. Arvellaan, että ryhmähaastattelujen heikkoutena on se, että ihmiset eivät pysty puhumaan henkilökohtaisista asioistaan niin avoimesti, kun paikalla on muitakin kuin haastattelija. Ei voida kuitenkaan olettaa, että yksilöhaastattelu olisi ryhmähaastattelua parempi vaihtoehto. (Alasuutari, 1999, s. 153–154.)

Haastateltaviksi voidaan valita henkilöitä, joilla on omaa kokemusta tutkittavasta aiheesta. Tällöin haastatteluun valitaan tarkoituksenmukainen ja harkinnanvarainen näyte. Haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä hyvin joustava ja tutkijan tehtävänä on ohjata keskustelu pysymään aiheessa. Haastattelun etuna on, että tutkija voi tarvittaessa pyytää haastateltavaa perustelemaan tai tarkentamaan omia vastauksiaan. (Puusa, Juuti & Aaltio, 2020.) Itselläni oli haastattelijana oma haastattelurunko mukana, mikä auttoi tarkentavien kysymysten kysymisessä (LIITE 2).

Haastattelun tavoitteena on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta ja joskus voi olla perusteltua lähettää haastattelurunko haastateltaville etukäteen. Puolistrukturoidun haastattelun etuna on, että tutkija on etukäteen laatinut kysymykset, mutta haastateltavat saavat vapaasti kertoa vastaukset. Tällöin usein haastatteluista ilmenee seikkoja, joita strukturoidussa haastattelussa ei vastausvaihtoehtoihin olisi osannut kirjata. (Puusa, Juuti & Aaltio, 2020.) Ennen haastattelujen tekemistä haastateltaville lähetetään haastattelurunko (LIITE 1). Tähän päädyttiin pilottitutkimuksen kautta, jossa kahdelle haastateltavalle lähetettiin haastattelurunko etukäteen. Nämä pilottihaastattelussa olleet haastateltavat olivat sitä mieltä, että kysymyksiin oli helpompi vastata, kun niitä oli saanut jo miettiä vähän etukäteen. Tämä koettiin järkeväksi ja sen vuoksi myös varsinaisissa haastatteluissa kysymykset lähetettiin etukäteen tutustuttaviksi.

Kun haastattelut on tehty, muutetaan ne tekstimuotoon eli nämä haastattelut litteroidaan. Litterointiin kuluu usein aikaa, mutta jo sen aikana tutkija pystyy olemaan vuorovaikutuksessa tutkimusaineiston kanssa. Tästä on hyötyä siten, että tutkija voi samalla pohtia, mikä on riittävä aineiston määrä. Kun aineisto on tekstimuodossa, on myös aineiston analysointi huomattavasti helpompaa. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että litteroitu teksti vastaa haastateltavien sanomisten merkityksiä. (Vilkkä, 2015, s. 137–138.) Haastattelut olivat kestoaltaan n. 30 minuutin pituisia. Litterointi toteutettiin sanatarkasti ja litteroitua tekstiä tuli noin 50 sivun

verran. Jo aineiston litterointivaiheessa huomattiin, että haastateltavien välillä alkoi näkyä samankaltaisuuksia.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kokoa ei määritä määrä vaan sen laatu. Tutkimuksen tarkoituksena on toimia apuvälineenä jonkin ilmiön tai asian ymmärtämiseen, eikä sen tarkoitus ole olla yleissivistävä samalla tavoin kuin määrällinen tutkimus. Sen sijaan tarkoituksena on muokata vanhoja ajatusmalleja tai selittää ilmiöitä. Vaikka tutkimusaineisto olisi pieni, päästään tähän tavoitteeseen kun analyysi tehdään huolellisesti. (Vilkkä, 2015, s. 150.) Tässä tutkielmassa on haastateltu kuutta (N=6) alakoulun luokanopettajaa. Aineiston riittävydestä voidaan käyttää nimitystä saturaatio, jolloin aineistossa alkaa ilmetä samankaltaisuuksia, eikä tutkimusongelman kannalta löydy enää uutta tietoa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 87). Tässä tutkielmassa haastateltiin kaikki haastattelusta kiinnostuneet osallistujat. Haastateltavilla tuli olla tietyt kriteerit, joten haastateltavia ei löytynyt tämän tutkielman ajan puitteissa tuota määrää enempää. Tutkittavien vastaukset olivat kuitenkin sen verran pitkiä ja laadukkaita, että otos oli tähän tutkielmaan sopiva. Aineistosta löytyi selkeitä samankaltaisuuksia haastateltavien välillä, vaikka otos olikin pieni. Myös jo näin pienessä otoksessa alkoi selvästi esiintyä saturaatiota.

5.4 Aineiston yleiskuvaus

Ennen tämän tutkielman aloittamista tein kyselylomakkeen kautta pilottitutkimuksen kvalitatiivisella tutkimuskurssilla. Tällöin pystyi arvioimaan haastattelurunkoon liittyvien kysymysten toimivuutta ja miettiä mitkä kysymykset olivat aiheeseen liittyen olennaisimpia. Tähän pro gradu -tutkielmaan valikoitui kuitenkin kyselyn sijasta haastattelu. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2004) mukaan haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä ainutlaatuinen, koska haastattelussa on suora vuorovaikutus haastattelijan ja haastateltavan välillä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s. 193). Haastatteluun päädyttiin myös sen vuoksi, että kysymyksiä on mahdollisuus tarvittaessa tarkentaa ja täten kysyä myös jatkokysymyksiä. Ennen tämän tutkielman haastattelujen tekemistä toteutettiin kaksi pilottihaastattelua jo valmiiksi tehdyllä puolistrukturoidulla haastattelurungolla. Nämä pilottihaastattelut olivat erityisen tärkeitä, koska tällöin vielä huomattiin tarkennuksia kysymysten asettelussa.

Haastattelun etuna on se, että siihen voidaan valita tutkimushenkilöitä, joilla on kokemusta ja tietoa aiheesta. Kyselyyn verrattuna haastattelu on kuitenkin hyvin aikaa vievä aineistonkeruumenetelmä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 74.) Tätä tutkielmaa varten haastateltiin kuutta (N=6)

luokanopettajaa, jotka kokivat unensa joko satunnaisesti tai jatkuvasti liian vähäiseksi. Kriteerinä oli siis, että haastateltavan tuli olla luokanopettajia ja hänellä tuli olla jonkinlaisia univaikeuksia. Haastateltavia etsittiin Facebookista ”Alakoulun aarreaitta” -nimisen ryhmän kautta. Ryhmä koostuu opettajista ja ryhmässä on myös ennen ollut pro gradu -tutkielmiin liittyviä haastattelukutsuja, joten se nähtiin oivallisena alustana sopivien haastateltavien etsinnässä. Haastateltaville lähetettiin etukäteen tutustuttavaksi 16 kysymyksen haastattelurunko. Haastattelut toteutettiin Zoomin kautta videohaastatteluina ja haastattelijalla oli itsellä sama kysymysrunko, jossa oli lisäksi tarkentavia kysymyksiä (LIITE 2). Yksi haastattelu oli kestoltaan noin 30 minuuttia. Haastattelut nauhoitettiin niiden litterointia varten ja litteroitua tekstiä tuli yhteensä noin 50 sivua.

Haastateltavista (N=6) neljä oli naisia ja kaksi miehiä. Iältään haastateltavat olivat 29–45-vuotiaita. Haastateltavista kaksi oli työskennellyt luokanopettajana yli 15 vuotta, kolme alle viisi vuotta ja yksi seitsemän vuotta. Haastateltavia löytyi lähes jokaiselta luokka-asteelta. Joukossa oli kaikkien luokka-asteiden edustajia ensimmäistä luokkaa lukuun ottamatta. Haastateltavista kaksi opetti toista luokkaa.

5.5 Aineiston analyysi

Teoreettisen viitekehyksen kautta pystytään miettimään millainen aineisto olisi kyseiselle tutkimukselle sopiva. Usein laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on hankkia aineisto, jota voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. Laadullisen aineiston etuna on sen moniulotteisuus. (Alasuutari, 2011.) Laadullisen tutkimuksen analyysissä käytetään usein sisällönanalyysia. Näitä sisällönanalyysimuotoja voivat olla aineistolähtöinen, teorialähtöinen tai teoriaohjaava analyysi. Aineistolähtöisen analyysin tarkoituksena on luoda tutkimusaineiston pohjalta teoreettinen kokonaisuus. Teorialähtöisen analyysin tarkoituksena on puolestaan liittyä johonkin tiettyyn teoriaan. Teoriaohjaavassa analyysissä on kytkentöjä teoriaan, mutta se ei täysin pohjaudu mihinkään tiettyyn teoriaan. Teoriaohjaavan analyysin etuna on, että teoria voi toimia apuna aineistoa analysoidessa. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 91 & 95–98.) Tässä tutkielmassa aineiston analyysissä toteutetaan teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Teoriaohjaava sisällönanalyysi valikoitui sen vuoksi, että saatuja tuloksia peilataan aiempiin tutkimuksiin. Lisäksi teoria toimii apuna aineiston analyysissä. Teoriaohjaavaa näkökulmaa on hyödynnetty myös tutkimuskysymyksiä ja lomakkeen yksittäisiä kysymyksiä tehdessä.

Miles ja Hubermanin (1994) mukaan aineistolähtöinen analyysi koostuu kolmesta vaiheesta. Ensimmäinen vaihe koostuu aineiston pelkistämisestä eli redusoinnista. Toisessa vaiheessa aineistossa olevat asiat ryhmitellään omiin alaluokkiin ja tästä käytetään nimitystä klusterointi. Kolmannessa vaiheessa luodaan teoreettiset yläluokat ja tästä käytetään nimitystä abstrahointi. (Tuomi & Sarajarvi, 2009, s. 108–111.)

Tämä tutkielma on analysoitu teoriaohjaavan sisällönanalyysin kautta Milesin ja Hubermanin (1994) analyysia mukaillen seuraavasti:

1. Tehtyjen haastattelujen litterointi sana sanalta.
2. Litteroidun aineiston lukeminen.
3. Litteroidun aineiston läpikäyminen samalla alleviivaten olennaiset seikat tutkimuskysymysten kannalta.
4. Nämä alleviivatut seikat siirrettiin uudelle dokumentille, johon muodostettiin taulukko ja näistä alleviivauksista tehtiin pelkistetyt ilmaukset.
5. Samankaltaisuuksien etsiminen pelkistetyistä ilmauksista ja täten alaluokkien muodostaminen.
6. Alaluokkien yhdistäminen ja täten yläluokkien luominen

Kun haastattelut oli tehty, aloitettiin haastattelujen litterointi sana sanalta. Tämä litterointi oli melko aikaa vievää puuhaa, sillä haastattelut olivat kestoaltaan 30–45 minuuttia pitkiä ja haastattelun aikana käytiin läpi paljon kysymyksiä. Kun haastattelut oli litteroitu, luettiin tämä litteroitu aineisto muutamaan kertaan läpi. Hirsjärvi, Sajavaara ja Remes (2004) kertovat, että joskus tutkija saa käyttöönsä valmiin aineiston. Aineiston hankinta on aikaa vievää puuhaa, joten valmiin aineiston kautta tutkija pääsee suoraan aineiston analysoinnin kimppuun. Opinnäytetöiden arvioinnissa ei kuitenkaan oteta kantaa siihen, millä tavoin aineisto on hankittu. (Hirsjärvi, Sajavaara & Remes, 2004, s. 175.) Tässä tutkielmassa haluttiin nimenomaan tuottaa aineisto haastattelujen kautta itse. Itse hankitun aineiston etuna on, että haastattelukysymykset saa miettiä itse ja haastattelun edetessä voi kysymyksiä tarkentaa. Kun haastattelut oli toteutettu ja litteroitu itse oli tällöin aineisto hyvin tuttu ja sen osasi lähes ulkoa. Aineiston analyysivaiheessa muisti suoraan mistä haastattelun kohdasta on kyse.

Litteroitu teksti luettiin siis useaan kertaan läpi samalla alleviivaten oleelliset asiat tutkimuskysymysten kannalta. Tämän jälkeen uudelle dokumentille muodostettiin taulukko, jossa näistä alleviivauksista tehtiin pelkistetyt ilmaisut eli tätä vaihetta kutsutaan redusoinniksi. Redusoinnin tarkoituksena on karsia tutkimukseen liittyvät epäolennaiset asiat pois eli tällöin

ylimääräiset asiat jätetään huomiotta (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 109). Alla (Taulukko 1.) esimerkki siitä, miten redusointia on toteutettu, kun haastateltavalta on kysytty, millaisia keinoja haastateltava on miettinyt unenpuutteen ehkäisemiseksi, onko niitä kokeiltu ja onko niistä ollut hyötyä.

Taulukko 1. Esimerkki redusoinnista

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
<p><i>”Mulla on vähän tää myös tää unenpuute vaikuttaa tai siis mulla vaikuttaa vuodenaika myös tosi paljon. Mutta tota, mulla on siis vaan ollut et yritä mennä aikasemmin nukkumaan. Ja nuku viikonloppusin, jos on mahdollista. Treenit, et nojoo saattaa olla unen puolesta ehkä huono asia, että menee sit niinku liian myöhään, mut sit taas toisaalta niin se on sit taas omalle hyvinvoinnille sellanen henkireikä myös ollut se et sit näkee kavereita. Kova on yritys, et mene aikasemmin nukkuun mut sit mä jämähdän.”</i></p>	<p>Vuodenaika vaikuttaa unenpuutteenseen paljon. Keinona olisi mennä aikasemmin nukkumaan, mutta usein vaan jämähtää.</p>

Seuraava vaihe on aineiston klusterointi. Klusteroinnin tarkoituksena on etsiä redusointivaiheessa muodostetuista alkuperäisilmauksista samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia ja täten ryhmitellä ne omiksi luokiksi. Tälle luokalle puolestaan muodostetaan sisältöä kuvaava käsite. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 110.) Alla (Taulukko 2.) esimerkki klusteroinnista.

Taulukko 2. Esimerkki klusteroinnista

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Ei varsinaisia nukahtamisvaikeuksia. Yöuni on katkonaista, jonka vuoksi yössä heräillään vähintään kerran joka yö. Unen kokonaismäärä 6–7h ja siihen lisätty unen katkonaisuus vaikuttaa virkistävyyteen paljon. Unen katketessa korkeintaan vessassa käynti ja pääasiassa nukahtaa uudestaan.	Unen katkonaisuus
Iän karttuessa myös lepo tulee merkityksellisemmäksi. Lyhyistä yöunista tulee krapulatyypiset oireet, vaikka alkoholia ei ole ollut käytössä. Elimistö ei palaudu samalla tavalla. Vaikka olo on väsynyt, ei koe että väsymystä voisi nukkua pois pitkällä unilla. Uni katkeaa ja varsinkin stressaavan aikana uudestaan nukahtaminen kestää useita minutteja tai jopa tunteja.	
Unen tarve on noin 7–8 tuntia yössä. Uni on ollut aiemmin hyvin katkonaista, mutta n. puolen vuoden ajan ollut suhteellisen yhtenäistä. Tähän on vaikuttanut erään lääkkeen vaihtuminen. Oman unen kannalta tärkeämpää laatu kuin määrä.	

Klusteroinnin jälkeen on vuorossa aineiston abstrahointi. Abstrahoinnissa on tarkoituksena muodostaa teoreettiset käsitteet. Tällöin näille klusterointivaiheessa muodostetuille alaluokille muodostetaan yläluokat. Ala- ja yläluokkien muodostamisen ajatellaan olevan osa samaa prosessia. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 111.) Abstrahointi on nähtävissä tutkimuksen tuloksia raportoidessa.

5.6 Tutkielman luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta tukee tutkijan itsensä valitsevat lähestymistavat ja menetelmät sekä niiden perustelu. Tärkeää onkin siis kuvata tutkimusprosessi mahdollisimman selkeästi. (Puusa, Juuti & Aaltio, 2020.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta tukee myös se, mikäli tutkija laatii tarkan selostuksen siitä, miten tutkimus on toteutettu. Tämä selostus koskee esimerkiksi haastatteluihin käytettyä aikaa, paikkaa ja mahdollisia häiriötekijöitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s. 217.) Tässä tutkielmassa on tutkielman toteutus luvussa pyritty kuvaamaan tutkimuksen kulku ja toteutus mahdollisimman selkeästi.

Lähdekirjallisuutta etsiessä tulee vastaan uudempia ja vanhempia lähteitä. On syytä muistaa, että vaikka kyse olisi vanhemmasta lähteestä, ei tämä kuitenkaan tarkoita, että tieto olisi vanhentunutta. Tässä tapauksessa on tärkeää, että tutkija arvioi tiedon luotettavuutta. (Metsämuuronen, 2006, s. 35.) Tässä tutkielmassa käytetty lähdeaineisto on monipuolista. Osa lähteistä on uudempia ja osa vanhempia. Mukana on perinteistä kirjallisuutta ja tieteellisiä artikkeleita. Lähteitä valittaessa on aina mietitty ensin niiden luotettavuutta ja osa lähteistä on jätetty ottamatta kun ei ole ollut takuita siitä, onko lähde luotettava. Joukossa on suomalaisen kirjallisuuden lisäksi kansainvälistä lähdekirjallisuutta. Kansainvälisiä lähteitä on hankalampi tulkita ja täten niillä saattoi olla yhteyttä tutkimuksen luotettavuuteen.

Haastatteluissa tulee kysyä lupa haastattelujen nauhoittamiseen. Tätä voidaankin perustella kertomalla haastateltavalle nauhoituksen eduista ja niiden säilyttämisestä tutkimusprosessin aikana. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja haastateltavalla tulee olla mahdollisuus keskeyttää haastattelu. (Mäkinen, 2006, s. 94–95.) Tässä tutkielmassa haastattelut toteutettiin Zoom-yhteyden kautta ja ennen haastatteluja haastateltaville mainittiin haastattelujen nauhoittamisesta ja kysyttiin siihen lupa. Haastattelujen nauhoittaminen on todella tarkka muistiinpanoväline verrattuna esimerkiksi haastattelijan tekemiin omiin muistiinpanoihin (Alasuutari, 2011). Koen, että etänä tehty haastattelu ei vaikuttanut tutkielman luotettavuuteen. Etä-

haastattelussa oli kuitenkin videoyhteys, joten haastateltavan kehonkieli oli koko ajan havaittavissa. Etähaastattelun miinuspuolena toki on se mahdollisuus ettei yhteys toimi. Yhteyden kanssa oli muutamassa haastattelussa ongelmia, mutta ne saatiin onneksi korjattua. Etähaastattelun etuna oli, että haastattelut eivät rajoittuneet tiettyyn paikkakuntaan. Ennen haastatteluja hieman mietitytti haastateltavien mahdollinen muresanojen käyttö, mutta pääasiassa haastateltavat puhuivat yleiskieltä, eikä täten tullut tarvetta tulkita erilaisia murteita.

Mäkisen (2006) mukaan koko tutkimusaineistoa ei ole välttämätöntä säilyttää sen jälkeen, kun tutkimus on saatu valmiiksi. Aineistosta tulisi tuhota osat, joista voidaan tunnistaa henkilöitä. Tällöin tutkimukseen liittyvät argumentit ja analyysit voidaan säilyttää, sillä ne tukevat tutkimuksen tuloksia, mutta tutkittavien henkilöiden anonymiteetti säilyy. (Mäkinen, 2006, s. 120.) Haastateltaville kerrottiin, että haastattelut tuhoetaan heti sen jälkeen kun pro gradu -tutkielma on saatu valmiiksi.

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan on harvinaista, että väitöskirjaa alemmat opinnäytetyöt olisivat tieteellisesti merkittäviä. Opinnäytetyön tarkoituksena on olla kirjoittajan harjoitustyö omasta alastaan. Tämän vuoksi aineiston koko ei ole ensisijainen kriteeri. Aineiston koon sijaan, kuten myös Eskola ja Suoranta (1996) mainitsevat, on tärkeämpää tulkinnat ja niiden kesävyys. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus pyrkiä yleistyksiin, vaan tarkoituksena on kuvata jotain ilmiötä. Tärkeää on, että tutkittavilla henkilöillä olisi tietoa tai kokemusta kyseisestä ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 85–86.) Aineiston riittävydestä puhutaan myös nimellä saturaatio. Tällöin aineisto alkaa toistaa itseään, eikä tuota enää tutkimusongelman kannalta merkityksellistä tietoa. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 62.) Vaikka tässä tutkielmassa haastateltavien joukko on pieni, tukee luotettavuutta haastattelujen kautta saatu kattava litteroitu teksti ja analyysivaiheessa huomattu samankaltaisuuksien toistuminen.

Luotettavuuden näkökulmasta on tärkeää pohtia objektiivisuutta ja miten havaintojen luotettavuus ja puolueettomuus on eroteltu toisistaan. Puolueettomuutta tarkastellaan siten, että pyrkii tutkija ymmärtämään haastateltavia itsenään vai meneekö haastateltavien puhe jonkun suodattavan tekijän läpi. Näitä suodattavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi tutkijan ikä, kansallisuus tai sukupuoli, jotka vaikuttavat siihen mitä kuulee ja havainnoi. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s.135–136.) Tutkimusta tehdessä voi tutkijan oma kokemuksellinen virittäytyminen tiedostamattomasti vaikuttaa tutkimusasetelmiin (Gould ym., 2016, s. 28). Tutkimusta tehdessä pyrittiin olemaan puolueeton, mutta tulkintoja tehdessä jokin edellä mainituista seikoista on saattanut vaikuttaa tulkintoihin.

Eettisestä näkökulmasta monet haastatteluun liittyvät seikat koskevat reliabiliteettia ja validiteettia. Kysymysrunkoa tehtäessä on tärkeä ottaa huomioon se, etteivät kysymykset ole johdattelevia tai sellaisia, joihin voi vastata vain yhdellä tavalla. On myös tärkeää miettiä, että kysely on suunnattu oikeanlaiselle kohderyhmälle. Kyselylomaketta tulisi testata pilottihenkilöillä, jotta mahdolliset epäkohdat huomattaisiin ajoissa ja täten lomaketta voisi vielä korjata ennen kuin se esitetään varsinaisille tutkimushenkilöille. (Mäkinen, 2006, s. 92–93.)

Kvalitatiivisella tutkimuskurssilla toteutettiin pilottitutkimus uneen liittyen kyselylomakkeen kautta. Pro gradu -tutkielmaa varten haluttiin kuitenkin tehdä haastattelut, joissa vastaukset mahdollisesti olisivat kattavampia. Aiempi tutkimuskirjallisuuteen perehtyminen ja kyselylomake antoivat osviittaa siihen, mitkä olisivat hyviä haastattelukysymyksiä. Haastattelurunkoa myös testattiin kahdella pilottihaastateltavalla, jonka jälkeen runkoa muokattiin vielä lisää, jotta siitä saatiin mahdollisimman selkeä ja pätevä aiheeseen liittyen. Haastattelua tehdessä huomasi välillä kysymyksiä tarkentaessa kysyvän johdattelevaan sävyyn ”tarkoititko vastaukselasi..”. Näin jälkikäteen olisi tilanteessa pitänyt pyytää haastateltavaa vain suoraa tarkentamaan vastausta. Toisaalta haastateltava osasi vastata kieltävästi, mikäli hän ei tarkoittanut kysymääni asiaa. En myöskään usko kysymyksen asetteluun vaikuttaneen kovasti tutkielman luotettavuuteen, sillä kyseessä oli tarkentava kysymys eikä varsinainen haastattelukysymys.

Tutkimusetiikan kannalta on tärkeää, että tutkimuksen jokaisessa vaiheessa ollaan rehellisiä, huolellisia ja tarkkoja. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Muihin tutkijoiden tekemiin tutkimuksiin viitataan asianmukaisella tavalla. (TENK, 2012, s. 6–7.)

Eettisyyden kannalta myös tutkittavien anonymiteetin säilyttäminen on ensiarvoisen tärkeää. Onkin selvää, että tutkijan tulee kertoa, miten anonymiteetti turvataan missäkin tilanteessa. (Mäkinen, 2006, s. 93.) Tässä tutkielmassa haastateltavien yksityisyys toteutuu siten, että jokaisella opettajalla on oma koodi, jota hyödynnetään tulokset osiossa. Tästä koodista ei kuitenkaan käy selville tutkittavan sukupuoli, ikä tai kotikaupunki. Näin tutkittavien anonymiteetti pysyy turvattuna. Eettisyyden kannalta tulee myös kiinnittää huomiota siihen, että tutkimus ei tuo haittaa tutkimuksessa mukana olleille (Puusa, Juuti & Aaltio, 2020). Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkimusaineistoa säilytetään erillisellä muistitikulla, johon on pääsy vain tutkielman tekijällä, joten haastateltavien anonymiteetti säilyy koko prosessin ajan. Tutkimusaineisto tuhoetaan sen jälkeen kun pro gradu -tutkielma on palautettu.

6. Tulokset

Tässä luvussa käsitellään aineistosta ilmenneitä tutkielman tuloksia. Tämä luku koostuu kolmesta alaluvusta, joissa vastataan tutkimuskysymyksiin. Ensimmäisessä alaluvussa vastataan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, jonka tarkoituksena oli selvittää millaisia ovat luokanopettajien kokemukset oman yön riittävyydestä ja laadusta. Toisessa alaluvussa vastataan toiseen kysymykseen eli mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että uni jää liian lyhyeksi oman unen tarpeen kannalta opettajien kokemuksen mukaan. Lopuksi kolmannessa alaluvussa vastataan viimeiseen tutkimuskysymykseen siitä, miten unenpuute vaikuttaa työssä suoriutumiseen.

Luvut 6.1, 6.2 ja 6.3 on muodostettu tutkimuskysymysten perusteella. Näille luvuille on muodostettu otsikot eli yläluokat, jotka on saatu abstrahoinnin kautta. Näille abstrahoinnin kautta saatujen yläluokkien alle on kirjattu klusteroinnin kautta saadut alaluokat. Kuvioiden on tarkoitus auttaa havainnollistamaan aineiston analyysin klusterointi ja abstrahointi vaiheessa saatuja ala- ja yläluokkia. Tulosten kuvauksen yhteyteen on lisätty suoria lainauksia aineistosta tukemaan tulosten esittelyä. Aineiston perusteella haastateltaville on muodostettu oma koodi H1-H6, joka on merkitty aina suorien lainausten loppuun sulkeisiin. Luvussa 6.4 käydään vielä läpi aineistosta ilmenneitä muita tuloksia, jotka eivät suoranaisesti anna vastausta tutkimuskysymyksiin, mutta ovat kuitenkin aiheen kannalta merkityksellisiä. Lopuksi luvussa 6.5 tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia peilataan aiempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen.

6.1 Luokanopettajien kokemuksia yöunen määrästä ja laadusta

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää minkälaisia ovat alakoulun luokanopettajien kokemukset oman yöunensa riittävydestä ja laadusta. Tutkimustuloksista muodostettiin kaksi yläluokkaa, joista toinen keskittyy unen määrään ja laatuun liittyviin positiivisiin tekijöihin ja toinen haastateltavien mainitsemiin negatiivisiin tekijöihin. Positiivisiksi tekijöiksi on muodostettu unen riittävyys ja unen hyvä laatu. Negatiivisina tekijöinä puolestaan ovat unen liian vähäinen määrä ja unen katkonaisuus.

Unen määrään ja laatuun liittyvät positiiviset tekijät	Unen määrään ja laatuun liittyvät negatiiviset tekijät
<ul style="list-style-type: none">• Uni on riittävää• Unen laatu on hyvä	<ul style="list-style-type: none">• Uni ei ole tarpeeksi riittävää• Unen katkonaisuus

Kuvio 1. Tulosten jaottelu liittyen luokanopettajien kokemukseen oman yöunen riittävydestä ja laadusta.

6.1.1 Unen määrään ja laatuun liittyvät positiiviset tekijät

Tässä yläluokassa tarkastellaan unen määrään ja laatuun liittyviä positiivisia tekijöitä. Tarkastellaan, kuinka moni kokee unensa olevan riittävää ja millä perusteella. Lisäksi tarkastellaan unen laadullisuutta ja haastateltavien kokemuksia omasta unen laadusta.

Uni on riittävää

Haastateltavista unensa koki tällä hetkellä riittäväksi vain yksi (1/6). Tämän haastateltavan (H5) yöuni oli keskimäärin 7–8 tuntia ja hän kertoi sen olevan tarvittava määrä.

”Koen olevan määrällisesti riittävää, mä en oo väsynyt päivisin.” (H5)

Unen tarpeesta kysyttäessä tämä haastateltava kertoi, että hänellä on ollut aiemmin uniongelmia erityisesti unen katkonaisuuteen liittyen. Myöhemmin haastattelun edetessä ilmeni, että tämän haastateltavan pitkään jatkunut unettomuus johti lopulta sairastumiseen.

”Se on ollu sitä aikasemmin mut ei se enää oo katkonaista. Nyt se on ollu suurinpiirtein joku puol vuotta et mun uni on ollu suhteellisen yhtenäistä. Mul on vaihtunu yks lääke mitä mä syön.” (H5)

Haastattelussa selvitettiin, kuinka pitkä yöni keskimääräisesti on. Haastateltavista suurin osa (5/6) vastasi unen olevan tällä hetkellä seitsemän tuntia tai vähemmän. Ainoastaan yksi haastateltava kertoi unensa olevan keskimäärin 7–8 tuntia. Lyhyin keskimääräinen vastaus oli 5–6 tuntia. Haastateltavilta myös kysyttiin, paljonko unta tulisi määrällisesti olla, jotta itsensä tuntisi tarpeeksi levänneeksi. Yhtä vastausta lukuun ottamatta unta tulisi olla joka öiseen keskiarvoon verrattuna 1–2 tuntia enemmän. Haastateltavista kaksi (2/6) kertoi, että unta tulisi olla yli yhdeksän tuntia. Loput neljä (4/6) olivat sitä mieltä, että sopiva unimäärä olisi 7–8 tuntia.

”7-8 tuntia vois olla semmonen että jos sitä ois niinku pitkäjaksosesti pysyis siinä.”(H6)

Unen laatu on hyvä

Haastateltavista suurimmalla osalla ongelmia ilmeni unen määrässä ja suurimmaksi osin unen laatu koettiin hyvänä. Eräs haastateltava (H1) kertoi unen olevan lähtökohtaisesti hyvää kunhan vain nukkumaan päästään. Hän kertoi unensa myös jatkuvan yhtenäisenä satunnaisia yksittäisiä vessassa käyntejä lukuun ottamatta. Osa haastateltavista (2/6) ei kuitenkaan osannut arvioida unensa laatua, mutta mainitsi nukahtaessaan nukkuvan lähtökohtaisesti hyvin ja unen olevan yhtenäisestä. Heräämisestä he mainitsivat, että yleensä nukahdetaan saman tien uudelleen, mikäli jostain syystä herätään kesken unen. Eräs haastateltavista kertoi, että hänellä ei ole nukahdamisongelmia ja hänen unensa on laadullisesti hyvää siihen saakka, kunnes uni yöllä katkeaa ja täten ongelmana on unen katkonaisuus.

”Mä luulen et sen laatu on, sillon kun mä nukun niin mä kyllä nukun hyvin ja syvästi. Mutta sitten, sitten kun se uni loppuu, katkeaa, sitten se on mennyt...”
(H3)

Laadullisuutta oli vaikea arvioida, jos uni on ollut pitkään määrällisestä liian vähäistä. Haastatavalla (H6) ei kuitenkaan esiintynyt unen katkonaisuutta, joten uni on ainakin yhtenäistä.

”No ehkä tässä vois sanoa sen, että on ehkä liian pitkään ollut niin, että on kokenut että sitä on liian vähän sitä unta. Niin ei osaa aatella sitä laadullisuutta sillä tavalla. Ehkä oon kokenut, että oon nukkunut hyvin, ei oo sillä tavalla ongelmia että hirveenä heräilis tai sillä tavalla semmosta ongelmaa ei oo. Tuntuu siltä, että sillon kun nukkuu niin sillon siitä saapi just sitä irti, mitä on tarkoituskin saada.”
(H6)

6.1.2 Unen määrään ja laatuun liittyvät negatiiviset tekijät

Toisessa yläluokassa tarkastellaan unen määrään ja laatuun liittyviä negatiivisia tekijöitä. Ensin tarkastellaan kuinka monella haastateltavalla uni ei ollut tarpeeksi riittävää ja millä perusteella. Tarkastellaan myös unen riittävyydestä aiheutuvaa väsymystä ja sen vaikutusta omaan toimintaan. Lisäksi tarkastellaan unen katkonaisuutta ja siihen liittyviä tekijöitä.

Uni ei ole tarpeeksi riittävää

Lähes kaikkien haastateltavien (5/6) unen määrä ei ollut tarpeeksi riittävä. Eräällä haastateltavalla liian vähäinen uni näkyy aamuisena väsymyksenä ja tällöin sängystä on vaikea päästä ylös. Kahdessa vastauksessa ilmeni riittämättömän unen näkyvän päiväaikaisena väsymyksenä. Toisessa näissä vastauksista myös mainittiin väsymyksen muuttavan muotoaan päivän kuluessa. Eräässä vastauksessa ilmeni unen riittämättömyyden vaikuttavan työssä suoriutumiseen ja erityisesti nopeaan reagoimiseen muuttuvissa tilanteissa, kuten myös luovaan työskentelyyn.

”Koen, että se ei missään nimessä ole riittävää et selvästi jää väsymys, väsymyksen oireita päälle kyllä iha monenlaisia ja monentasoisia. Se näkyy koko päivän.”
(H3)

”No ei se oo, että se on että perustelen sen ihan pelkästään sillä, että mä oon aika väsynyt niinku päivisin, että aamulla kyllä pääsen sängystä ylös, mutta kyllä se sitte sitä väsymystä on niinku enemmän kun tarviis olla.” (H2)

Eräässä vastauksessa mainittiin, että yksittäisillä lyhyillä unilla ei ole niin suurta vaikutusta, kuin sillä, että määrällisesti liian vähäisiä öitä toistuu usein. Osassa vastauksista mainittiin, että viikonloppuisin nukutaan pidempään ja ikään kuin kuitataan syntynyttä univelkaa. Tällöin herätessä olo ei myöskään ole yhtä väsynyt. Toisaalta osa mainitsi perheessä olevan lapsia ja täten myös viikonloppuisin herätään melko aikaisin, eikä väsymyksen suhteen ole suuria eroja.

”No arkisin yleensä ei oo, et yleensä huomaa olevansa väsynyt varsinkin aamuisin. Mut sit taas kun viikonloppuisin mä sit taas nukun aika paljon ja pitkään, niin siinä saa sit aika hyvin ladattua niit akkuja et se niinku yksittäiset lyhyet yöunet oli ne sitte vaikka joku 6 tuntii tai alle, niin niillä nyt menee se yksittäinen yö mut et jos on pitkään nukkunu huonosti tai vähän nii sit kyl sen niinku huomaa, et on vaa ärtynyt ja ei vaan jaksa ja aamut on pahoja, ne on aina pahoja.” (H1)

Yksi haastattelukysymys käsitteli sitä, miten usein haastateltava tuntee itsensä väsyneeksi ja miten tämä väsymys näkyy. Haastateltavista suurin osa (5/6) mainitsi olonsa olevan väsynyt joka aamu herätessään. Eräs haastateltava kertoi torkuttavansa herätyskelloa useamman kerran aamulla ja ottavansa mieluummin eväät mukaan kuin syövän aamupalan kotona, jotta saa nukkua mahdollisimman pitkään. Yksi haastateltavista mainitsi fyysisiä oireita, joita väsymys aiheuttaa. Oireena on tunne siitä, että silmät, keho ja jalat tuntuvat hyvin raskailta. Olo saattaa myös olla kuvottava, jos yöt ovat olleet huonoja jo pitkän aikaa. Myös tunnereaktioiden mainittiin olevan vahvempia. Kaksi haastateltavaa mainitsi olon olevan aamulla väsynyt, mutta väsymyksen poistuvan liikkeelle lähtiessä ja viimeistään töihin päästessä.

”No arkisin mä oon joka aamu väsynyt. Mun on pakko torkuttaa. Sängystä ylös pääseminen, se on pahin. Ja sitte koska mun on pakko torkuttaa aamulla, niin mun on pakko myös monesti aamusin, multa jää monesti aamusin aamupalat syömättä ja mulla on kaikki valmiina et mä mielummin otan jotkut eväät, jonkun jogurtin koululle mukaan kun se että mä oikeesti pystyisin, mä otan ne kaikki minuutit aamulla talteen mitä pystyy.” (H1)

*”On, joka aamu tunnen oloni väsyneeksi kun on pakko nousta ylös. Lähinnä se, että elimistö tuntuu hyvin raskaalta, silmät varsinkin ja jalat on kyllä niin raskaan tuntuset että ei, ei millään. Ja sitten jos on oikeen vaikea jakso unen kanssa me-
nossa niin on ihan kuvottavaa oloa ja sen tyllisiä juttuja. Ja tietysti vielä sekin, että eihän se ajatuskaan niin luista, luista sitten siinä.” (H3)*

”Mulla on tosi väsynyt olo aamulla, että tota ei jaksais, jaksais lähteä liikkeelle ja sillee mut kyl se menee aina ohi siinä puolen tunnin aikana.” (H5)

Kahdessa haastattelussa esille nousi pitkä työmatka, joka kuljetaan autolla. Molemmat haastateltavat ajattelevat olevansa pienoinen riski liikenteessä, sillä olo on hyvin väsynyt. Toisesta vastauksesta ilmeni myös vuodenajan vaikutus ajamiseen ja väsymykseen yhdistettynä.

”No, mulla on sellanen puolen tunnin työmatka, jonka mä ajan yksin. On ollut niin väsynyt siinä ajaessaan, et selkeesti semmonen hämärä aamu ja vähän semmonen pitkä ajomatka on tietysti semmonen sellanen yhistelmä...” (H2)

”Usein, tai sanotaan että joka aamu. Sitte huomaa sen että kun on pitkä työmatka niin meinaa tulla sitä, että alkaa pää nyökkimään tuolla automatkan aikana. Että tota alkaa muuttumaan jo sillä tavalla vaaralliseksi työmatkaksi. Että tota, niin

kauan kun se on pysynyt tossa yli 6 tunnissa se yöuni niin on vaan niinku väsynyt ja haukotuttaa sen työmatkan aikana, mutta ei kuitenkaan niin väsynyt oo että nyökkis pää...” (H6)

Unen katkonaisuus

Haastateltavista kaksi mainitsi unen olevan tällä hetkellä hyvin katkonaista ja sen olevan suurin syy väsymyksen tunteen syntymiseen. Myös yksi haastateltavista mainitsi unen olleen hänellä hyvin katkonaista aiemmin, mutta saanut sen lääkkeiden kautta suhteellisen yhtenäiseksi.

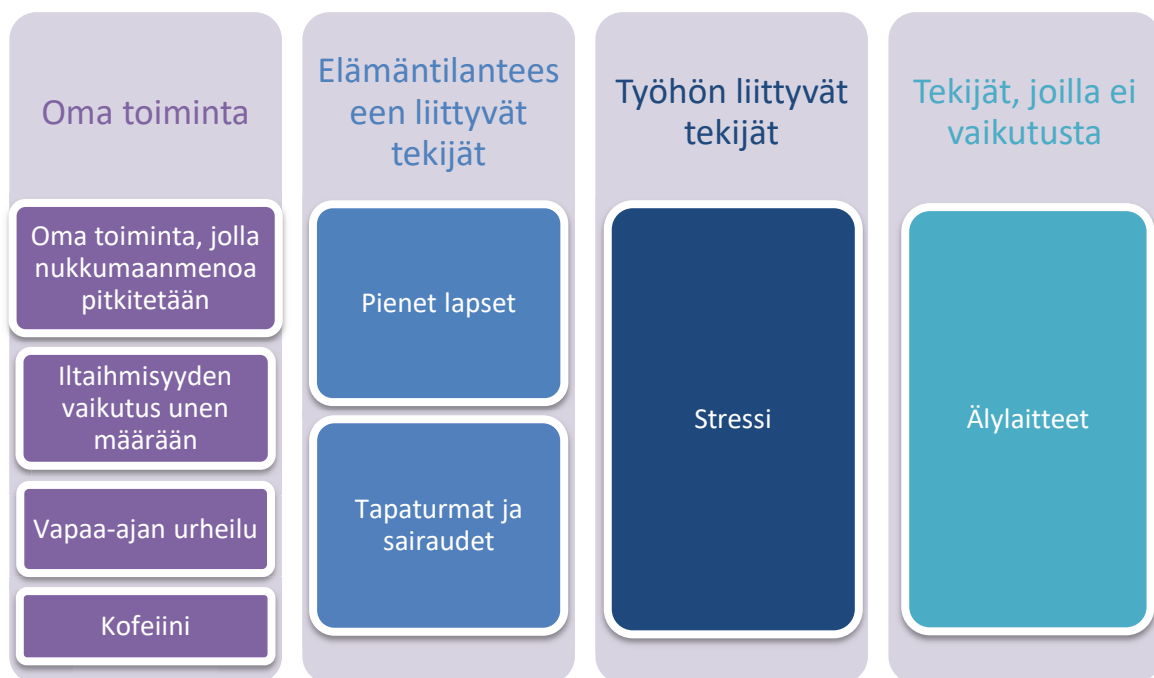
Haastateltava mainitsi lyhyistä yöunista tulevan krapulatyypiset oireet, vaikka alkoholia ei olisi ollut käytössä. Levon tarve on selvästi muuttunut, eikä elimistö palaudu enää samalla tavalla. Molemmissa vastauksissa ilmeni unen katkeavan usein helpommin stressaavampana aikana, jolloin koettu stressi liittyy työhön. Toisessa vastauksessa mainittiin, että unen määrän ollessa vähäinen ja unen katkeamisia ollessa useamman kerran yössä, aiheuttaa se univajetta ja päiväaikaista väsymystä. Toisessa vastauksessa puolestaan unen katketessa voi uudelleen nukahtamisessa kestää useita minuutteja tai jopa tunteja, jolloin stressaavat työasiat myös pyörivät mielessä.

”Mun pulma on se katkonainen yöuni, että mä heräilen useamman kerran yössä monesti, vähintään kerran joka yö, mikä nyt on tietysti ihan niinkun periaatteessa siis tietysti normaalin rajoissa, mutta sitten kun se kokonaisunimäärä on sen 6–7 tunnin välillä niin se katkonaisuus, pienikin katkonaisuus vaikuttaa sit siihen virkistävyYTEEN aika paljon.” (H2)

”Et enemmänkin se on sitä, että uni katkeaa, noh siihen on monia syitä ja sitten varsinkin tälläsenä vähän stressaavampana aikana niin sitten se ajatus alkaa pyöriä niin että on ihan turha toivoa sen saapuvan uudelleen.” (H3)

6.2 Univajetta aiheuttavat tekijät

Toisena tutkimuskysymyksenä haluttiin selvittää, mitkä ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että uni jää liian lyhyeksi oman unentarpeen kannalta. Tutkimustuloksista muodostettiin neljä yläluokkaa, jotka vaikuttavat negatiivisesti unen määrään. Näitä yläluokkia ovat oma toiminta, elämäntilanteeseen liittyvät tekijät, työhön liittyvät tekijät ja viimeisenä tarkastellaan tekijöitä, joilla ei tutkimustulosten mukaan ole negatiivista vaikutusta unen määrään. Nämä yläluokat puolestaan on vielä jaettu klusterointivaiheessa saatuihin alaluokkiin. Tällöin oma toiminta koostuu vielä erikseen omasta toiminnasta, jolla nukkumaanmenoa pitkitetään, iltaihmisyyden vaikutuksesta unen määrään, vapaa-ajan urheilu ja kofeiini. Elämäntilanteeseen liittyvät tekijöistä on muodostettu kaksi alaluokkaa, pienet lapset sekä tapaturmat ja sairaudet. Työhön liittyvien tekijöiden alaluokkana on stressi ja tekijöihin, joilla ei ole vaikutusta muodostui älylaitteet.



Kuvio 2. Univajetta aiheuttavat tekijät

6.2.1 Oma toiminta

Ensimmäiseksi yläluokaksi univajeeseen vaikuttavana tekijänä kirjattiin oma toiminta. Omalla toiminnalla tarkoitetaan sitä, että univajetta aiheuttavat tekijät ovat pitkälti itsestä tai omista valinnoista johtuvia tekijöitä.

Oma toiminta, jolla nukkumaanmenoa pitkitetään

Omalla toiminnalla tarkoitetaan ensinnäkin itsestä johtuvia syitä, joilla sänkyyn menemistä tai nukahtamista pitkitetään. Vastaajat mainitsivat, että usein kynnyks on iltapesulle meneminen, jolloin myös nukkumaan meneminen viivästyy.

”...ja yksi on sitten ihan oma syyni, se että vaikka mä tiedän, että kello soi puoli kuusi niin mä en vaan pääse sinne sänkyyn ajoissa.” (H2)

Iltaihmisyyden vaikutus unen määrään

Suurin osa haastateltavista (4/6) myös mainitsi kokevansa olevan iltavirkku ja tällä olevan vaikutusta siihen, että nukkumaan meneminen ja nukahtaminen pitkittyy. Eräs haastateltava kertoi, että ilta on aikaa, kun on kaikista virkeimmillään ja tällöin tuntuu, että aika menee niin nopeasti, että kohta olisi jo nukkumaan menemisen aika.

”..mä ehkä selkeesti oon iltaihminen silloin mä oon jotenki kaikkein virkeimmilläni ja sitten on aika hankala tai ehkä se johtuu jotenkin siitä, että kun se tuntuu et se ilta on se aika kun mä oon koko päivän aikana ehkä kaikist virkeimmilläni, niin sit sillon tulee ehkä usein tehty jotakin tai että se ei et yhtäkkiä sit huomaa-kin, et kello on puol 10 eikä oo edes tajunnu sitä.” (H4)

Iltaihmisyyttä perusteltiin sillä, että aamulla mielellään nukuttaisiin pitkään ja illalla valvottaisiin. Osa haastateltavista mainitsi kuitenkin nukahtavansa helposti päästessään sänkyyn. Eräs haastateltava mainitsi myös iltatyypillisyyden vaikuttavan negatiivisella tavalla, koska aamulla tulee herätä töihin. Eräs toinen haastateltava kertoi iltatyypillisyyden vaikuttavan ennen todella vahvasti, mutta oli sairastumisen jälkeen oivaltanut unen merkityksen ja alkanut varjelemaan omaa unta. Yhdessä haastattelussa mainittiin, että iltatyypillisyyttä ei koeta negatiivisena eikä positiivisena, mutta sen mainittiin olevan väärä ihmistyyppi yhteiskunnan, varsinkin opettajan työn kannalta.

Haastateltavista yksi koki kuuluvansa välimuotoiseen ryhmään. Hän sanoi olevansa sisäisen kellon sopeuttaja, joka sopeutuu aikaisiin aamuherätyksiin. Lomalla hän kertoi muuttuvansa iltaihmiseksi. Haastateltavista vain yksi koki olevansa aamuihminen. Aamuisin ajatus on selkeämpi ja luistaa paremmin.

”No mä oon kyllä ihan selkeesti aamuihminen. Et vaikka väsyneenä herää, niin se ajatus on kyllä ihan eri lailla kirkas kun sitten illalla. Emmä sitä ainakaan

negatiiviseksi asiaksi koe. Tietysti tässä ammatissa kun täytyy ajoissa lähteä, niin se voi olla ihan hyväkin juttu.” (H3)

Vapaa-ajan urheilu

Vapaa-ajan urheilun vaikutus ilmeni eräässä haastattelussa. Urheiluharjoitukset ovat sen verran myöhään illalla, että kroppa ei meinaa rauhoittua silloin kun olisi aika nukkua.

”Mulla se on niinku tossa aikaisemminkin jo sanoin niin toi vapaa-ajan urheilu. välillä kroppa on vaan niin ylikierroksilla et ei saa unta.” (H1)

Myöhemmin erään toisen haastattelun ja haastattelukysymyksen kohdalla myös toinen vastaajista mainitsi harrastavansa kovatempoista urheilua ja viikossa yhden treenikerran olevan niin myöhään, että se viivästyttää nukkumaan pääsemistä. Adrenaliinia on veressä myös sen verran, että kehon on vaikea rauhoittua heti harjoituksen jälkeen.

”No yks treenikerta on viikossa, joka vaikuttaa siihen nukkumaanmenoon... Sen huomaa, että se vaikuttaa siihen, että millon pääsee nukkumaan. Että siinä on monesti silmä aika kirkkaana vielä ko joukkuepelejä on kovatemponen peli niin siinä on tota adrenaliinia varmaan sen verran vielä veressä, että ei oikeen taho rauhoittua.” (H6)

Kofeiini

Neljäs omaan toimintaan kirjattu tekijä liittyi kofeiinin käyttöön. Osalla haastateltavilla kofeiinin käyttö vaikutti merkittävästi uneen ja sen käyttö lopetettiin tietoisesti jo päivällä tai viimeistään alkuillasta. Jokainen haastateltava käytti jotain kofeiinipitoisista juomaa ja mainintoja tuli kahvista, energiajuomista, teestä ja kolajuomista. Osalla haastateltavilla kofeiinin käyttö vaikutti nukahtamiseen merkittävästi, kun taas toisilla vaikutus on vähäinen tai sitä ei ole juuri ollenkaan.

”...energiajuomia saatan ottaa yhen aamulla, sillee et niinku työmatkalla juon. Saatan ottaa jonkun energiajuoman niinku töistä lähtiessä, ehkä jos on oikee väsynyt päivä. Viimeistään 4-6 aikaa kun sen toisen juo. Että on mun tietonen valinta myös, enkä enää kuuden jälkeen halua juoda. Mut huomaa, et kun sieltä tulee ne sokeripiikit niin sit sä oot ainakin hetkellisesti superpirtee.” (H1)

”Käytän kofeiinipitoisia, siis juon kahvia. Juon kahvia päivässä ehkä sellasen 5-6 desiä. Mutta lopetan kahvin juomisen n. 3-4 välillä iltapäivällä viimeistään. Et voi olla, että juon aamulla ison mukan kahvia ja töissä pari pientä kupillista, mutta kotona hyvin harvoin keitän enää kahvia tultuani kotiin, koska ne vaikuttaa merkittävästi. Myös tee vaikuttaa eli en juo myöskään niinku kofeiinipitoista teetä en myöskään juo illalla.” (H2)

Haastateltavat, jotka kokevat kofeiinin vaikuttavan uneensa, kertovat että viikonloppuisin tai vapaapäivinä kofeiinipitoisia juomia voi juoda myöhemminkin, koska silloin ei haittaa vaikka nukahtaminen viivästyisi hieman myöhemmäksi ja perusteena oli, että myös aamuisin nukutaan pidempään.

6.2.2 Elämäntilanteeseen liittyvät tekijät

Pienet lapset

Unen määrään vaikuttivat myös elämäntilanteeseen liittyvät tekijät. Elämäntilanteeseen liittyviksi tekijöiksi mainittiin pienet lapset, joita oli puolella haastateltavilla (3/6). Lapset heräilevät pitkin yötä, jolloin oma uni katkeaa ja lapset tarvitsevat apua nukahtamisessa.

”No, pienet lapset on yksi syy. ...molemmat edelleen heräilevät pitkin yötä...” (H3)

Mainittiin myös, että lapsiperhearjessa aikuisten oma aika on iltaisin, eikä silloin malttaisi mennä nukkumaan. Tämä on myös jo lapsuudesta opittu perhekulttuurillinen asia, jolloin on totuttu siihen, että iltaisin valvotaan.

”Se ehkä on semmonen pitkäkestosesti ollu ehkä semmonen, että kun on ollu lapset pienenä ja tota sitten sitä jotenkin kokee, että se on niinku aikuisten aikaa, kun lapset menee nukkumaan niin sitä ei oikeen malta mennä nukkumaan.” (H6)

Tapaturmat ja sairaudet

Toinen elämäntilanteeseen vaikuttava tekijä, jolla on vaikutusta omaan unen määrään, on tapaturmat ja sairaudet. Tapaturmat ovat toistaiseksi nukkumiseen vaikuttavia tekijöitä, mutta sairaudet puolestaan vaikuttavat pitkäkestoisesti. Toki eräs vastaaja kertoi, että välillä on parempia jaksoja ja välillä huonompia. Eräs haastateltava oli loukannut liikenneonnettomuudessa selkensä, joka oli osatekijä unen katkonaisuuden aiheuttajana, mikä on jatkunut nykyhetkeen

saakka, vaikka selkä on jo parantunut. Haastateltavista kolme myös mainitsi käyttävänsä tai kokeilleensa unilääkkeitä.

”Toisaalta sitten taas mulla on fibromyalgia, joka aiheuttaa myöskin tällästä unen haittaa ihan oireena, et sitten kun on sellanen kivuliaampi kausi niin sitten, sitte se uni on lyhyempää ja heikkolaatuisempaa.” (H3)

”...mä oon ollu 15 vuotta sitten pahassa liikenneonnettomuudessa ja rikoin selkäni ja se selkä oli tosi kipee ja sitten mä heräilin ensin siihen kipuun ja tietysti sit se selkä parani jossain kohtaa se vaivas aika pitkään” (H2)

6.2.3 Työhön liittyvät tekijät

Stressi

Suurin osa haastateltavista kertoi (4/6) työhön liittyvän stressin aiheuttavan joko nukahtamisvaikeuksia tai unen katkonaisuutta. Yksi haastateltavista kertoi, että unen katketessa alkavat työasiat pyöriä mielessä ja täten on vaikea nukahtaa uudelleen. Toinen taas mainitsi, että nukahtaminen on hankalaa, jos työasiat stressaavat.

”...jos vaikka lapsen herääminen herättää minut niin sitten ne työasiat pamahtaa päälle siinä samalla ja välttämättä ei sitte tuo yläpää rauhotu niin paljon että pystys nukahtamaan uudestaan.” (H3)

”No kyllä stressi vaikuttaa siihen nukahtamiseen ehkä siinä mieles, et just huomannu, kun nyt on tää eka syksy et on tuola oikeesti tekee tätä työtä niinku joka päivä, niin on välillä kyl vähä vaikee saada niitä työasioita mielestä pois.” (H4)

Unenpuutteen vaikutusta työsuoriutumiseen käsitellään tarkemmin kolmannessa tutkimuskesymyksessä.

6.2.4 Seikat, joilla ei vaikutusta

Älylaitteet

Oli myös paljon tekijöitä, joiden haastateltavat eivät kokeneet vaikuttavan uneensa. Haastateltavista lähes kaikki (5/6) kertoivat käyttävänsä älylaitteita ennen nukahtamista. Yksi haastateltavista kertoi käyttävänsä illalla vielä älylaitteita, mutta laittavansa laitteen pois hyvissä ajoin

ennen nukkumaan menemistä. Haastateltavista kukaan ei maininnut, että näillä älylaitteilla olisi vaikutusta nukahtamiseen tai unen katkoisuus ongelmiin. Moni haastateltavista kuitenkin mainitsi käyttävänsä laitteessa näytön kirkkauden säädintä, jolloin sinivaloa ei tulisi niin paljon. Haastateltavista kaksi koki älylaitteen toimivan rutiinina ja rentoutumisvälineenä ja täten saatelevan uneen. Useampi haastateltava myös mainitsi, että ei ole koskaan kokeillut laittavansa älylaitteita hyvissä ajoin pois ennen nukahtamista.

”Käytän älylaitteita. No siis illalla katon aina vielä telkkaria ja sit saatan vielä jotain Netflixii kattoo sillee iPadilta kun mä oon sängyssä menos nukkuu. Mua se jotenkin rentouttaa se, et mä saan kattoo sitä. Pistän viel iPadilta sen kirkkauden niinku mahdollisimman matalaks. Jollain tavalla saa niinku nollattuu sen pään, sit on vaa sillee et okei nyt ei enää pysty. Padi kiinni ja hyllylle. Odotan sitä, et milloin se suurin väsymys tulee ja sit alan nukkuu nii sit mun ei enää tarvi alkaa pyörii sängyssä siinä.” (H1)

*”Käytän älylaitteita ennen nukkumaanmenoa mutta en kovin lähellä sitä nukku-
maan menemisen hetkeä.” (H3)*

6.3 Unenpuutteen vaikutus työssä suoriutumiseen

Kolmantena tutkimuskysymyksenä haluttiin selvittää miten unenpuute vaikuttaa työssä suoriutumiseen. Unenpuutteen vaikutus työsuoriutumiseen on jaettu kolmeen yläluokkaan, joita ovat oppilaiden kohtaamiseen liittyvät tekijät, oppitunteihin liittyvät tekijät sekä työyhteisössä- ja vanhempien kanssa yhteistyössä toimiminen. Nämä yläluokat on jokainen jaettu myös aineiston analyysin kautta kahteen alaluokkaan. Oppilaiden kohtaamiseen liittyvät tekijät on jaettu alaluokkiin: ”Väsyneenä pinna on enemmän kireällä ja näkyy etenkin oppilaiden kohtaamisessa” ja ”Väsyneenä melun sietokyky on pienempi”. Oppitunteihin liittyvät tekijät on jaettu seuraaviin alaluokkiin: ”Väsyneenä ei jaksu suunnitella tunteja ja tunnit enemmän opettajajohtoisia kuin toiminnallisia” ja ”Valmiita suunnitelmia ei muuteta, mutta toteuttaminen vaatii itseltä suurempia ponnisteluja”. Kolmas yläluokka: ”Työyhteisössä ja vanhempien kanssa yhteistyössä toimiminen” on jaettu seuraaviin alaluokkiin: ”Univaje vaikuttaa työyhteisössä toimimiseen” ja ”Väsymys vaikuttaa oman jaksamisen näkökulmasta vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön”.



Kuvio 3. Unenpuutteen vaikutus työssä suoriutumiseen

6.3.1 Oppilaiden kohtaamiseen liittyvät tekijät

Väsyneenä pinna on enemmän kireällä ja näkyy etenkin oppilaiden kohtaamisessa

Enemmistö haastateltavista (4/6) koki unenpuutteen olevan yhteydessä siihen, että pinna on kireämmällä töissä. Eräs haastateltavista (H1) mainitsi unenpuutteen aiheuttavan kätttyisän olon ja lopulta tämä kätttyisyys alkaa ärsyttämään myös itseään. Kaksi haastateltavaa (H4 & H6) mainitsi pinnan olevan kireällä ja sen vuoksi rajan tulevan nopeammin vastaan, kuin hyvin levänneenä. Eräs toinen haastateltava (H2) mainitsi unenpuutteen aiheuttavan sitä, että oppilaiden levottomuutta jaksaa huonommin ja tällöin myös tulee sanottua napakammin, kuin mitä sanoisi hyvin levänneenä. Haastateltava tarkensi, että väsyneenä käyttöön otetaan nopeammin tiukempi äänensävy. Kuitenkin välillä tulee hieman huono omatunto siitä, koska lapset ovat vielä pieniä ja pinnaa pitäisi yrittää venyttää pidemmälle, vaikka toki kyse on paljolti myös omasta persoonasta.

”...mä oon ehkä vähän semmonen tiukempi täti sit kuitenkin sillon väsyneenä. 1-2 luokkalaisten kans on tietysti vähän sillee et onhan he tosi pieniä et sitten niinkun, et voishan sitä joskus yrittää sitä pinnaansa venyttää vielä vähän pidemmälle ja kaivaa niinku viimeseen asti sitä sellasta rakentavaa, rakentavaa, mutta kyllä mä ajattelen myös niin, että vaikken mä olis väsynytään nin kyllä opettajakin tietysti voi näyttää tunteensa sillee, et enhän mä nyt huuda sielä sillee raivopäisenä vaan se, että mä vaan sitten aika paljon niinkun ehkä nopeammin otan käyttöön sellasen tiukan äänensäryn, josta sitten ei jää enää epäilystä, et mitä mä tarkoitin, mutta tota kyllä mä sit joskus iltapäivisin sitä mietin et on mulla vähän välillä semmonen huono omatunto et mä ajattelen, et kyllähän sitä pitäis tässä vaiheessä elämää näin pitkällä kokemuksella pitäis pystyä venyttämään pinnaansa pidemmälle, mutta se on toisaalta vähän persoonakysymyskin.” (H2)

”Joskus se tuntuu, että se väsymys vaikuttaa nimenomaan siihen, että hermot on kireällä niin senkin on saattanut sanoa oppilaille, että tänään on vähän väsyneempi ja hermot on vähän kireämpänä että nyt ei ehkä kannata niin paljon testata.” (H6)

Eräs haastateltava (H3) mainitsi unenpuutteen vaikuttavan omaan ajatuksen kulkuun, jolloin se näkyy töissä negatiivisena. Hän mainitsi oppilaiden tuen tarpeen yhteyden siihen, että olisi tärkeää, että myös oma ajatus pysyisi kasassa.

”...kyllähän se vaikuttaa et sit varsinkin kun on niitä jaksoja että on ihan parin tunnin unilla menty jo toista viikkoo niin eihän se ajatus luista myöskään töissä samalla tavalla.” (H3)

Haastatteluista (H5) tuli myös ilmi pitkään jatkuneen unettomuuden vaikuttavan siihen, että oppilaita ei jaksanut kuunnella tai heidän asiansa ei kiinnostuneet. Töihin mentiin ja hoidettiin pakolliset asiat ja sen jälkeen lähdettiin kotiin.

”No en mä jaksanu kuunnella oppilaita samalla tavalla kun mä ehkä jaksan nykyään kuunnella ja tota ei mua kiinnostanut oppilaiden asiat sillä samalla tavalla kun nykyään jaksaa kiinnostua oppilaiden henkilökohtasista ongelmista... .. niin sit mä vaan niinku menin töihin ja halusin hoitaa pakolliset asiat alta pois ja lähdin kotiin ja mä olin koko ajan vähän ärtynyt ööm niin, se oli aika vaikeeta aikaa.” (H5)

Väsyneenä melun sietokyky on pienempi

Haastateltavista kaksi mainitsi melun sietokyvyn olevan pienempi silloin, kun olo on itsellä hyvin väsynyt. Molemmat haastateltavista (H1 & H4) mainitsivat, että väsyneenä ei siedä ylimääraistä melua ja säätämistä ja tällöin sietokyky on pienempi. Toinen haastateltavista (H4) myös mainitsi, että oikein väsyneenä pyritään pitämään parempi työrauha luokassa.

”...oppilaat vaik pelleilee nii sit se niinku jotenkin siihen se oppilaiden äänekkyteen jos oppilailla on sellanen tai ainahan oppilailla on sellasia vilkkaampia päiviä mut sitte ne niinku varsinki sillon kun on väsynyt niin ei siedä yhtään sitä sellasta ylimäärästä säätämistä, mitä sit taas ehkä virkeempänä niin se kynnys siihen sillee on korkeempi tai siis sillee et sitä sietää enemmän.” (H1)

”No kyl mä niinku sen huomaa et jos on nukkunu tai on niinku sitä univelkaa että sellasta hälyä ei niinku ei siedä niin paljoo. Kyl mä niinku sillee jos mä oon nukkunu vähempi jotenkin pyrin pitämään paljon paremman työrauhan luokassa kun sillon kun mä en oo niin väsynyt. Että oon kyllä huomannut sen, että sillon kun on väsynyt niin ei niinku siedä sellasta pölötystä niin paljon kun, tai siis oppilaiden sellasta kun he pölöttää niin sitä niin paljon.” (H4)

6.3.2 Oppitunteihin liittyvät tekijät

Väsyneenä ei jaksa suunnitella tunteja ja tunnit enemmän opettajajohtoisia kuin toiminnallisia

Haastateltavista puolet (3/6) mainitsi, että oman väsymyksen vuoksi omia tuntisuunnitelmia saatetaan muokata omaan jaksamiseen paremmin sopiviksi. Eräs haastateltava (H1) mainitsi, että väsyneenä joku tunti saatetaan vaihtaa toisenlaiseen ja toteuttaa tuo kyseinen tunti myöhemmin, kun olo ei ole itsellä niin väsynyt. Varsinkin, jos tunti olisi hyvin toiminnallinen niin se saatetaan väsyneenä vaihtaa enemmän opettajajohtoiseen. Hän myös mainitsi, että on todennut, että väsyneenä asiat tekee helpomman kautta itsensä ja oppilaiden kannalta. Hän mainitsi, että ei ala uhraamaan omia yöunia ja omaa jaksamistaan tuntien suunnitteluun, koska olo tulee siitä vain väsyneemmäksi.

... ”oikeesti mä oon todennu vaan sen, et jos mä oon väsynyt niin mä mielummin teen jotkut asiat helpomman kautta siis niinkun itselleni ja myös oppilaitten kannalta. Jos mä alan käyttää mun yöunia tai mun periaattees vapaa-aikaa sellasta missä mä saan nollattua ja rentouduttua, nii mä alkaisin käyttää johonkin tunteihin niin se on ja et mä tuun ite siit väsyneemmäks nii mä oon todennu et se on vaa enemmä niiltä oppilailta pois. Oppilaatkin kärsii siitä, et mä oon koko ajan huonolla tuulella.” (H1)

Toinen haastateltava (H2) oli myös samaa mieltä siitä, että jos on meneillään nukkumisen kannalta huono jakso, ei tällöin tunteja suunnitella kovin toiminnallisiksi, vaan käytetään enemmän opettajajohtoisia työskentelytapaa.

”No jos mulla on menossa sellanen stressaava pätkä millon mä nukun huonosti, niin en ehkä ensimmäisenä lähde suunnittelemaan kauheen toiminnallisia hässäköitä. Et sitten kyl mä ehkä sillon annan itselleni luvan pitää sellasia aikalailla opettajajohtoisia, niinku sinällään hiljasen työn tunteja.” (H2)

Myös kolmas haastateltava (H6) oli samaa mieltä siitä, että huonosti nukkuneena pyrkii teettämään sellaisia tehtäviä, jotka eivät vaadi opettajalta täyttä osallistumista. Eli tällöin oppilailla on enemmän itsenäistä- tai ryhmätyöskentelyä. Väsymys vaikuttaa helpommin opettajan omaan tunnetilaan.

”Noo esimerkiksi sillä tavalla, että jos on erittäin semmonen väsynyt, että on oikeesti tosi huonosti nukkunut ja todella väsynyt olo, niin silloin monesti pyrkii teettämään semmosia, semmosia asioita tai tehtäviä, mitkä ei vaadi välttämättä niin 100% läsnäoloa joka hetkessä tai ei vaadi semmosta nopeaa osallistumista hetkiin, että saattaa olla sitten enemmän sellasta itsenäistä työskentelyä oppilailla tai semmosta ryhmätyöskentelyä, missä ei tarvi olla koko ajan sellasta intensiivisesti ohjaamassa tai osallistumassa.” (H6)

Eräs haastateltava (H5) kertoi, että unettomuuden ollessaan pahimmillaan, ei tunteja juurikaan jaksanut suunnitella, eikä työnteosta silloin myöskään nauttinut.

Valmiita suunnitelmia ei muuteta, mutta toteuttaminen vaatii itseltä suurempia ponnisteluja

Eräs haastateltava (H3) kertoi käyttävänsä opetuksessaan paljon toiminnallisia menetelmiä. Hän kertoi, että väsyneenä vaatii itseltä enemmän ponnisteluja, jotta toiminta pysyy kasassa. Hän myös mainitsi, että väsyneenä muistista tippuu helpommin asioita, jos niitä ei kirjaa heti ylös. Suunniteltua tuntia ei siirretä vain sen vuoksi, että opettaja olisi väsynyt, mutta tunnin tavoitteita saatetaan hieman muokata.

”Ja tota niin niin aika paljon työssäni toteutan tälläisiä toiminnallisia menetelmiä ja ulkona oppimista ja liikunnan kautta toimintaa niin sitte mitä enemmän on niitä liikkuvia osia siinä paletissa niin mitä väsyneempi on niin kyllähän se niinku kasassa pitäminen vaatii jo niinku suuria ponnistuksia toisinaan.” (H3)

Haastateltava myös mainitsi toteuttavansa tunteja paljon työparin kanssa, jolloin työkaverin kanssa pystyy sopimaan työnjaosta, jos itsellä olo on väsyneempi.

”...mulla on se hyvä puoli tietysti että mä teen aika paljon yhen toisen opettajan kanssa työparina semmosen pienryhmän kanssa että sitten jos on oikeen huono päivä niin silloin pystyy sanomaan kaverille että otatko vähän enemmän koppii tästä päivästä. Me kuitenkin suunnitellaan ja toteutetaan yli puolet meidän hommistista yhdessä. Ja toisaalta se vapauttaa voimavaroja kaikin puolin oli nukkunut tai ei.” (H3)

Eräs toinen haastateltava (H4) mainitsi, että todella väsyneenä ei jaksa suunnitella niin paljon. Hän oli kuitenkin samaa mieltä toisen haastateltavan (H3) kanssa siitä, että valmiita suunnitelmia ei lähdetä muuttamaan.

”...jos on niinku tosi väsynyt niin ei ehkä jaksa suunnitella jotakin niin ai. Niinku ei jaksa suunnitella niin paljoo. Mutta että, mut en oo ikinä niinku muuttanu mun jo valmiita suunnitelmia sen takia et.” (H4)

6.3.3 Työyhteisössä ja vanhempien kanssa yhteistyössä toimiminen

Univaje vaikuttaa työyhteisössä toimimiseen

Haastateltavista vain kaksi (2/6) oli sitä mieltä, että unenpuute vaikuttaa suoranaisesti työyhteisössä toimimiseen. Toinen (H3) perusteli asiaa sillä, että yhtenäiskoulussa on paljon päätöksiä, joista tulisi päästä yhteisymmärrykseen, jolloin väsyneenä se on välillä hankalaa.

”...sittenkun on esimerkiksi asioita joita pitää yhdessä päättää niin oikeen väsyneenä ei niinku välttämättä jaksa sitä vääntämistä kovin hyvin, koska vääntämistä se aika pitkälle yhtenäiskouluissa on. Aina ei välttämättä oo sitten halua, eikä kykyä, eikä jaksua muillakaan sitten nähä sitä, että se yhteinen hyvä ei välttämättä aina oo se, mikä ensimmäisenä mieleen pätäkää.” (H3)

Työyhteisössä toimimisesta tuli mainintoja, että väsyneenä saatetaan jäädä luokkaan sen sijaan, että mentäisiin äänekkääseen opettajanhuoneeseen. Lisäksi joissain vastauksissa ilmeni, että työkavereille voi mainita väsymyksestä, jolloin he ymmärtävät, että henkilö ei ole kovin keskustelevalla tuulella. Osa kuitenkin mainitsi, että kohtaaminen aikuisten kesken on kuitenkin sillä tavalla erilaista kuin lasten kanssa, että konflikteja ei ilmene.

”Nii sit on vaan helppo vaan sillee sanoa et nyt ei pysty mua väsyttää ja sit välil menny tyylil siel opehuonees sinne sohvalle kellahtanu.” (H1)

”Se on jännä kun sitä ehkä sit aikuisten kesken kuitenkin vielä pystyy niinkun keräämään itsensä jotenkin tai sitten niinkun jos on tosi väsynyt niin mä saatan vaikka välitunnin olla omassa luokassa että en sitten ehdoin tahdoin lähde ihmisjoukkoon.” (H2)

Väsymys vaikuttaa oman jaksamisen näkökulmasta vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön

Haastateltavista puolella (3/6) unenpuute tuntui suoranaisesti vaikuttavan vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön. Eräs haastateltava (H3) mainitsi unenpuutteen vaikuttavan omaan positiiviseen asenteeseen, jos tulee tehdä yhteistyötä hieman hankalempien vanhempien kanssa.

”..jokaiselle opettajalle matkan varrella mahtuu niitäkin vanhempia, jotka jo periaatteessa haluaa olla kaikesta eri mieltä ja omien koulukokemusten perusteella esimerkiksi suhtautuu siihen, et koulun tehtävä on heidän mielestään lähinnä kiusata lasta ja opettaja siinä niinkun suurmestarina sitten toimimassa, että väsyneenä sellasen asenteen kanssa toimiminen on kyllä itelle aika vaikeaa.” (H3)

Kolmessa vastauksessa (H1, H4 & H6) haastateltavat olivat sitä mieltä, että unenpuute ei juurikaan näy vanhempien kohtaamisessa. Näistä vastauksissa yhdessä (H4) mainittiin, että yhteistyö vanhempien kanssa tulee tehdä aina yhtä hyvin, oli väsynyt tai ei.

”Et ne kaikki vanhempien kans tehtävä yhteistyö on niin sellanen välttämättömyys, et ne täytyy niinku tehdä niinku yhtä hyvin aina..” (H4)

Kahdessa vastauksessa (H2 & H6) mainittiin, että väsyneenä saattaa puhelun sijaan kirjoittaa Wilma-viestin tai siirtää hankalaan viestiin vastaamisen myöhemmäksi, jos sillä hetkellä on hyvin väsynyt.

”Ja ne harvat kerrat kun satut olemaan väsynyt ja tulee jonkinlainen hankala viesti vaikka wilmaan niin sen pystyy tekemään niin, että siirtää sitten vastaamisen hiukan myöhempään, että pystyy käsittelemään asiaa ilman niitä kireitä hermoja.” (H6)

Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö aiheutti myös stressiä kahdelle vastaajalle. Toinen haastateltava (H2) perusteli, että stressiä aiheuttaa se, kun joutuu olla yhteistyössä hieman hankalempien perheiden kanssa. Myös toinen haastateltava (H5) kertoi unettomuuden ollessa pahimmillaan tuntevansa paljon stressiä vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Hän kertoi, että erityisesti arviointikeskustelut toivat lisästressiä.

”Sitten, kyllä mä stressaan jonkun verran myös vanhempien kanssa yhteistyötä, koska monet perheet on nykyään vähän hankaliakin. Työtä mitä ei voi päättää

niinku omantahtisesti vaan et sit sinne tulee joku aikataulu et nyt tässä on tämä perhe ja tuossa on tuo perhe ja tota ne on ehkä semmosia.” (H2)

”Tota, niin mä arviointikeskustelut oli semmonen juttu, mikä oli niinku mulle tosi vaikee paikka sillonkun unettomuus oli pahimmillaan ja se aiheutti sitte stressiä niinku valtavasti.” (H5)

6.4 Muut aineistosta ilmenneet tulokset

Haastattelulomakkeen (Liite 1) viimeisenä haastattelukysymyksenä kysyttiin mitä keinoja haastateltavat ovat miettineet unenpuutteen ehkäisemiseksi, ovatko he kokeilleet niitä ja onko niistä ollut hyötyä.

Kolmessa haastattelussa (H2, H3 & H5) haastateltavat olivat kokeilleet melatoniinia tai unilääkkeitä. Vain yhdelle haastateltavalle (H5) oli lääkityksestä ollut apua. Kahdessa vastauksessa (H2 & H5) myös mainittiin ammattilaisen kanssa juttelu ja hänen ohjaamiensa harjoitteiden kokeileminen. Toinen haastateltava ei kokenut tästä olevan kovin hyötyä, kun taas toinen haastateltava oli kokenut sen hyödylliseksi.

”Unilääkkeitä on kokeiltu mutta niistä tuli vain haittaa. Melatoniinia myös kokeiltu, mutta siitä ei hyötyä koska ongelma ei ole nukahtamisessa.” (H3)

Kahdesta haastattelusta (H1 & H2) ilmeni vuodenajan vaikutus omaan nukkumiseen. He mainitsivat talven ja pimeyden lisäävän väsymystä. Tällöin pitää unen sijasta myös panostaa muuhun hyvinvointiin.

”Vuodenaika vaikuttaa, jolloin kesällä tuntuu että tulee vähemmällä unella toimeen kuin pimeällä. Talvisin väsyttää enemmän ja tällöin pitää panostaa enemmän liikkumiseen ja itsestä huolehtimiseen.” (H2)

Suurimmasta osasta vastauksista (4/6) ilmeni liikunnan tärkeys siinä, että myös uni on hyvää. Liikunta saattoi olla uimista, kävelyä, salilla käyntiä tai joogaamista. Myös ruokavalion tärkeyttä painotettiin osassa vastauksista. Ruokavaliota ei kuitenkaan nähty läheskään yhtä tärkeänä kuin liikunnan merkitystä. Liikunnan lisäksi myös musiikin kuuntelun kerrottiin yhdessä vastauksessa auttamaan nukahtamisessa, samoin kuin villasukkien pitäminen jalassa.

”...liikkuu tosi paljon niin kyllä sillon on selkeesti väsyneempi, mut sit se on usein sellanen noidankehä et jos on väsynyt nii sit ei jaksakaan lähteä sinne liikkumaan, mut

siitä on kyllä ehdottomasti hyötyä jos käy vaikka lenkillä tai uimahallissa tai jotakin sellasta. Mut se on kyl mun mielestä sellanen suurin millä on vaikutusta, et just nää älylaitteet et käytätkö niitä vai ei niin ei oo niinku et liikunnalla on kaikkein selkein vaikutus.” (H4)

”Jonkun verran auttaa joogaaminen illalla ennen nukkumaanmenoa tai musiikin kuuntelu. Se musiikki on siinä mielessä ongelmallinen, että siihen jää koukkuun, sitten jos sitä käyttää pidempään, niin sitä ei kohta pysty nukahtaa ilman sitä. Mut villasukat on yks sellanen juttu, joka auttaa jonkin verran, että kun varpaat pysyy lämpiminä ja vaikka ne pilkistäis sieltä peiton alta, niin se unenlaatu selvästi on tasaisempi ainakin.” (H3)

Ruokavalioon liittyen kahdessa vastauksessa (H2 & H4) mainittiin alkoholinkäytön vaikutus uneen. Toisessa vastauksissa mainittiin alkoholin alkavan väsyttämään enemmän ja toisessa mainittiin jo parin alkoholiannoksen vaikuttavan selkeästi omaan uneen. Toki vastauksissa mainittiin, että alkoholia ei käytetä työpäiviä edeltävinä iltoina ja siten sillä ei ole vaikutusta työsuoriutumiseen.

”Ehkä ainut on joku alkoholi mut sitäkään mä en ikinä juo sellasina päivinä et mulla olis töitä. Mutta se on sellanen mikä mua niinku selkeimmin vaikka olis juonu max 2 annosta niin se kyl vaikuttaa.” (H4)

Parissa vastauksessa (H1 & H6) suurin syy siihen, että nukahtaminen venyy johtuu itsestä ja keinona olisi mennä aiemmin nukkumaan. Toisessa vastauksissa (H6) mainittiin, että itselle on asetettu tiettyjä takarajoja, joiden jälkeen ei enää aleta katsomaan mitään tai mihin kellonaikaan mennessä iltapesu tulee olla tehtynä.

”... keino siihen että tämmösiä takaraja kelloonlyömiä, että milloin vaikka tota hampaitten pesu on. ...tai se jos kattoo jotain illalla niin se, että minkä kellonajan jälkeen ei alota enää kattomaan mitään. Jos sitä saa semmosia aikoja saa hilattua pikkuhiljaa joillakin minuuteilla aina aikasemmaksi, niin sitten se alkaa pikkuhiljaa pitenemään se yöuni.” (H6)

Eräässä vastauksessa (H2) myös painotettiin makuuhuoneen ominaisuuksia. Vastauksessa tuli ilmi, että hyvän patjan löytäminen on vaikuttanut positiivisesti omaan nukkumiseen

”...se hyvän patjan löytäminen semmonen jossa niinku on hyvä olla eikä siihen mun selkään ala särkeä, niin se on ehkä ollu yks merkittävimmistä asioista kuitenkin.” (H2)

6.5 Tulosten kokoava lopputarkastelu ja johtopäätökset

Tässä tutkielmassa tavoitteena oli saada vastaukset kolmeen tutkimuskysymykseen. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää millaisia ovat luokanopettajien kokemukset oman yön riittävydestä ja laadusta. Tämä jaettiin positiivisiin ja negatiivisiin tekijöihin. Tutkimuksen tulosten mukaan unen määrään ja laatuun liittyviä positiivisia tekijöitä olivat unen riittävyys ja hyvä unen laatu. Negatiivisia tekijöitä olivat puolestaan unen riittämättömyys ja unen katkonaisuus. Tässä tutkimuksessa vain yksi koki unensa tarpeeksi riittäväksi. Enemmistö haastateltavista siis koki kärsivänsä jatkuvasta univajeesta. Suurin osa haastateltavista kertoi yönensä olevan alle 7 tuntia. Käypä hoidon (2020) suosituksen mukaan työikäisten unimääräsuositus olisi 7–9 tuntia. Partinen ja Huutoniemi (2020) mainitsevat kuitenkin unentarpeen olevan hyvin yksilöllinen ja tämän vuoksi ei voida antaa tarkkaa määrää, mitä jokaisen ihmisen tulisi nukkua tunteakseen olonsa energiseksi. Erilaisten tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että erilaiset terveydelliset sairaudet ovat vähäisempiä niillä, jotka nukkuvat n. 7–8 tuntia yössä. (Partinen & Huutoniemi, 2020, s. 54.) Lyhyellä unenmäärällä on esimerkiksi nähty olevan yhteyttä suurempaan riskiin sairastua rintasyöpään, paksunsuolensyöpään ja eturauhassyöpään (Luyster, Strollo, Zee & Walsh, 2012).

Aineiston perusteella unen laatu oli lähtökohtaisesti hyvää, kunhan vain unen päästä saatiin kiinni. Pihl ja Aronen (2015) kertovat, että unta ei kannata yrittää pakolla. Jos uni ei tule 15 minuutin sisällä, ei tällöin kannattaisi jäädä sänkyyn makaamaan. Tällöin tulisi nousta ylös ja mennä esimerkiksi eri huoneeseen. Nukkumaan ei kannata mennä kuin vasta silloin, kun tuntee itsensä oikeasti väsyneeksi. Tämä perustuu siihen että, jos vuoteessa ollaan pitkiä aikoja, mutta uni ei tule, alkaa elimistö yhdistää valveen ja vuoteen toisiinsa. Vuode voi myös lisätä ahdistusta, jos siellä vietetään pitkiä aikoja yrittäen saada unta. (Pihl & Aronen, 2015, s. 201–202.) Aineistosta ilmeni, että unen laatua oli kuitenkin melko hankala arvioida ja kaksi haastateltavaa mainitsi unensa olevan hyvin katkonaista.

Luokanopettajat kokivat unensa olevan jatkuvasti riittämätöntä. Tämä riittämätön uni aiheutti aamuista ja päiväaikaista väsymystä, vaikeuksia työssä suoriutumiseen, nopeaan reagoimiseen ja luovaan työskentelyyn. Yleisin univajetta ja täten päiväaikaista väsymystä aiheuttava tekijä

on joko liian lyhyt tai laadultaan huono yöuni (Partinen & Huutoniemi, 2020, s. 44). Erään tutkimuksen mukaan opettajilla ilmeni osittaista unenpuutetta, joka oli yhteydessä päiväaikaiseen uneliaisuuteen ja unen laadun heikkenemiseen (De Souza, De Sousa, Belísio, De Azevedo, 2012). Nämä tukevat myös tämän tutkimuksen tuloksia, jolloin riittämätön uni on yhteydessä päiväaikaiseen uneliaisuuteen, millä puolestaan on vaikutuksia työssä suoriutumiseen.

Aineistosta myös ilmeni univajeen olevan negatiivisessa yhteydessä autolla ajamiseen, joka vaatii erityistä tarkkaavaisuutta. Haastateltavat kokivat olevansa väsyneenä riski liikenteessä. Tätä tulosta tukee myös Luysterin, Strollon, Zeen ja Walshin (2012) tutkimus, jonka mukaan univaje vaikuttaa kognitiiviseen ja motoriseen suorituskkyyn, jolloin tarkkaavaisuus heikkenee ja täten on suurempi riski liikenteessä erilaisille onnettomuuksille. (Luyster, Strollo, Zee & Walsh, 2012).

Tämän tutkimuksen aineiston perusteella voidaan todeta tässä tutkielmassa haastateltujen luokanopettajien kokevan unensa olevan jatkuvasti riittämätöntä ja alle yleisen keskiarvomäärän. Unen laatu koettiin kuitenkin lähtökohtaisesti hyvänä tai sitä oli vaikea arvioida.

Toisen tutkimuskysymyksen avulla haluttiin selvittää, mitkä ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että uni jää liian lyhyeksi oman unentarpeen kannalta. Aineistoa analysoidessa nämä tulokset jaettiin neljään yläluokkaan, joita ovat oma toiminta, elämäntilanteeseen liittyvät tekijät, työhön liittyvät tekijät ja tekijät, joilla ei ollut vaikutusta. Oma toiminta koostuu niin ikään neljästä alaluokasta, joita ovat oma toiminta, jolla nukkumaanmenoa pitkitetään, iltaihmisyyden vaikutus unen määrään, vapaa-ajan urheilu ja kofeiini. Monissa vastauksissa ilmeni tietoisuus siitä, että aiemmin nukkumaan meneminen auttaisi aamuissa heräämisessä, mutta syystä tai toisesta tätä nukkumaan menemistä pitkitettiin. Tätä perusteltiin esimerkiksi sillä, että oma aika on usein vasta myöhemmin illalla. Aineiston mukaan myös suurin osa haastateltavista identifioi itsensä iltavirkuiksi. Vuorokausirytmä voi joskus mennä sekaisin ja siihen vaikuttaa omat elintavat, geneettinen perimä, terveydentila, valo ja ääni sekä vuodenaika (Saarijärvi, 2015, s. 20). Aineistosta ilmeni, että parilla haastateltavalla oli urheiluharjoitukset välillä melko myöhään illalla, jonka jälkeen keho on vaikea rauhoittua nukkumaan. Kuitenkin hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin kannalta monipuolinen liikunta on tärkeässä asemassa (Ilmarinen ym., 1995, s. 245). Myöhemmin ilmeni myös, että liikuntaharrastusta pidetään elintärkeänä aivojen nollaamisen näkökulmasta. Osa näki kofeiinin käytön vaikuttavan merkittävästi uneen, kun osa ei juurikaan, vaikka kaikki haastateltavat nauttivat kofeiinipitoisia juomia päivittäin.

Elämäntilanteeseen liittyvät tekijät jaetaan pieniin lapsiin sekä tapaturmiin ja sairauksiin. Aineistosta ilmeni, että haastateltavien lapset heräävät usein keskellä yötä, jolloin myös uni keskeytyy. Erään artikkelin mukaan erityisesti naisten unen laatuun vaikuttaa perhe-elämässä tapahtuva hoivaaminen. Artikkelin mukaan kuitenkin uni oli parasta kumppanin kanssa elävillä, kun taas sinkuilla esiintyi enemmän uniongelmia. (Arber & Meadows, 2011.) Tulosten mukaan eräs esimerkki esille tulleista sairauksista oli fibromyalgia. Fibromyalgialle tyypillisiä oireita ovat lihaskipu, kipupisteet sekä myös uupumus ja unettomuus (Hyypä & Kronholm, 1998, s. 141).

Työhön liittyvien tekijöiden alaluokaksi muodostui stressi. Työn ja unen välistä suhdetta käsitellään tarkemmin kolmannessa tutkimuskysymyksessä. Lisäksi tutkimuksen tulosten mukaan älylaitteilla ei ollut vaikutusta siihen, että uni jää liian lyhyeksi. Tutkielman tekijänä ihmettelen, että aineiston mukaan älylaitteilla ei ollut vaikutusta siihen, että uni jää liian lyhyeksi. Aineistosta ilmeni älylaitteiden toimivan ikään kuin rauhoittavina välineinä nukahtamista saattelemaan. Lavender (2015) kertoo tutkimuksessaan positiivisesta korrelaatiosta älylaitteiden käytön ja uni- ja heräämishäiriöiden välillä. Hänen tutkimuksensa tulosten mukaan älylaitteiden pitkäaikainen käyttö oli yhteydessä epätydyttävään uneen ja ongelmiin aamuhäämässä. Kyseessä oli kuitenkin keskimäärin 27-vuotiaat opiskelijat, jotka suorittivat kesäopintoja, jolloin myös opiskelun vuoksi käytettiin älylaitteita. Opiskelu oli kesällä kevyempää, jonka vuoksi tuloksia ei voi yleistää tutkimuksen otannan ulkopuolelle. (Lavender, 2015.)

Tämän tutkielman tuloksia tukee Das-Friebel ym. (2020) tutkimus sosiaalisen median käytön vaikutuksesta uneen ja hyvinvointiin nuorilla aikuisilla. Heidän tutkimuksensa tulosten mukaan sosiaalista mediaa käytettiin viimeisen tunnin aikana keskimäärin yhdeksän minuuttia ennen nukahtamista. Tulosten mukaan sosiaalisen median käytöllä ennen nukkumaanmenoa ei ollut vaikutusta unen määrään ja unen tehokkuuteen. Kuitenkin korkeammista masennusoireista kärsivillä tutkittavilla sosiaalisen median käyttö oli negatiivisessa yhteydessä unen määrälliseen keston, vaikkakin tämä yhteys oli pieni. Tutkittavat olivat kuitenkin yliopistoa käyviä nuoria aikuisia, joiden unirytmii ei välttämättä ole samanlainen päivittäin ja joskus aamulla olevia luentoja saatetaan jättää välistä. (Das-Friebel ym., 2020.)

Hysingin ym. (2015) tutkimuksessa tutkittiin älylaitteiden vaikutusta nuorten uneen. Tulosten mukaan lähes jokainen nuori käytti älylaitteita ennen nukahtamista. Kun ruutuaika koulun jälkeen oli yli 4 tuntia, nähtiin tällä yhteys suurentuneeseen unen puutteeseen. Älylaitteita olivat tietokone, kännykkä, musiikkilaitte, pelikonsoli ja televisio. Näiden älylaitteiden yksittäisillä

vaikutuksilla oli joitain tapauskohtaisia merkittäviä eroja. Tulosten mukaan älylaitteista aiheutuneita seurauksia olivat nukahtamisvaikeudet, unenpuute ja unen määrän vähentyminen. (Hysing ym., 2015.) Hysingin tutkimuksessa toki oli kyse nuorista verrattuna Das-Friebelin tutkimukseen. Jatkotutkimuksen kannalta olisi mielenkiintoista tutkia, vaikuttavatko älylaitteet negatiivisesti todellakin vain lasten ja nuorten uneen.

Sandmanin (2020) mukaan älylaitteiden sisältö voi nostaa vireystilaa ja täten haitata nukahtamista, älylaitteiden näyttöjen valo vaikuttaa vuorokausirytmiiin ja älylaitteiden parissa vietetään yleensä paljon aikaa ja täten nukkumaan meneminen viivästyy. Näytön kautta tuleva kirkas valo saa ihmisen sisäisen kellon siirtämään omaa vuorokausirytmiiä eteenpäin ja luulemaan ettei vielä ole yö. Älylaitteissa käytettävästä valon himmentimestä on saatavilla ristiriitaisia tuloksia. (Sandman, 2020.) Mielenkiintoista oli, että tämän tutkielman aineiston perusteella moni vastasi käyttävänsä tuota näytön himmennintä käyttäessään älylaitetta ennen nukahtamista.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä selvitettiin, miten unenpuute vaikuttaa työssä suoriutumiseen. Tutkimuskysymykseen saaduista vastauksista muodostettiin kolme yläluokkaa; oppilaiden kohtaamiseen liittyvät tekijät, oppitunteihin liittyvät tekijät sekä työyhteisössä ja vanhempien kanssa yhteistyössä toimiminen. Oppilaiden kohtaamiseen liittyen alaluokiksi muodostuivat pinnan kiristyminen ja melun sietokyky. Suurin osa haastateltavista koki unenpuutteen aiheuttavan pinnan kiristymistä töissä. Aineistosta myös ilmeni melun sietokyvyn olevan pienempi väsyneenä, näin toki vastasi vain vähemmistö haastateltavista. Kronholm (2011) esittää uusia tutkimustuloksia siitä, että unella on vaikutusta mielialaan ja emootioihin. Unella onkin siis vaikutusta ihmisten väliseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Kronholm, 2011.) Tämä tukee myös tämän tutkimuksen tuloksia, jolloin väsyneenä olo on ärtynyt, pinna kiristyy ja melun sietokyky vähenee. Suurimpana oppilaiden kohtaamiseen liittyvänä tekijänä, joka toistuu väsyneenä, ilmeni kuitenkin pinnan kiristyminen.

Oppitunteihin liittyen aineistosta puolet mainitsivat, että väsyneenä tunteja ei jaksa suunnitella niin paljon, eikä tunnrit ole niin toiminnallisia kuin ehkä yleensä. Nykypäivänä väsymyksestä on tullut yhä tavallisempaa ja tapa olla (Tuomilehto & Vornanen, 2019, s. 48). Kuitenkin kaksi haastateltavaa oli sitä mieltä, että omia valmiita suunnitelmia ei muuteta, mutta toteuttaminen vaatii itseltä suurempia ponnisteluja. Väsymys vaikuttaa tiedonhallintakykyyn ja tämä näkyy tarkkaavaisuuden, muistin ja reaktionopeuden laskuna, tämä puolestaan voi näkyä joko pieninä tai todella suurina virheinä (Saarijärvi, 2015, s. 44–45). Tämän aineiston perusteella ei voida todeta, että kaikki opettajat muuttaisivat tuntisuunnitelmiaan ollessaan väsyneitä, vaan tämä oli

pitkälti yksilöstä riippuvaista. Lisäksi tähän saattavat vaikuttaa opetusvuodet, jolloin suunnittelu on enemmän automatisoitunutta. Partinen ja Huutoniemi (2020) mainitsevat, että työn luonne on muuttunut paljon viime vuosikymmeninä ja täten myös työstressi ja uupumus on lisääntynyt. Nämä puolestaan ovat yhteydessä unen häiriintymiseen. Omat arvot saattavat olla ristiriidassa ympäristön vaatimusten suhteen ja täten tämä aiheuttaa ahdistusta ja unettomuutta. (Partinen & Huutoniemi, 2020, s. 47.)

Erään tutkimuksen mukaan univaje vaikutti päiväaikaiseen valppauteen ja suorituskykyyn. Tulosten mukaan nuorten reaktioaika on merkittävästi parempaa, kuin vanhemmilla ihmisillä. Tulosten mukaan kuitenkin univaje vaikutti merkittävästi nuorten suorituskykyyn, kun taas vanhemmat eivät muuta suoritustaan merkittävästi. (Philip ym., 2004.) Tämän tutkielman tuloksia tukee Philip ym. (2004) tulokset siitä, että univaje vaikuttaa päiväaikaiseen valppauteen ja suorituskykyyn.

Työyhteisössä toimimiseen liittyen aineistosta ilmeni, että vain kaksi haastateltavaa olivat sitä mieltä, että unenpuute vaikuttaa suoranaisesti työyhteisössä toimimiseen. Tätä perusteltiin esimerkiksi sillä, että kohtaaminen aikuisten kanssa on erilaista kuin lasten kanssa. Saarijärvi (2015) mainitsee työyhteisön koostuvan usein erilaisista ihmisistä. Väsyneenä oma toiminta ja käyttäytyminen muuttuu. Olo on ärtynyt eikä välttämättä jaksu kuunnella tai huomioida työkavereita ja tilanteesta haluttaisiin muualle. (Saarijärvi, 2015, s. 46–47.) Tämän tutkimuksen perusteella unenpuutteella ei kuitenkaan ole suurta vaikutusta työyhteisössä toimimiseen.

Aineistosta puolella ilmeni unenpuutteen vaikuttavan suoranaisesti vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön. Tätä perusteltiin esimerkiksi omalla positiivisella asenteella ja yhteydenototapana, jolloin puhelun sijaan kirjoitetaan viesti. Kaksi myös mainitsi yhteistyön vanhempien kanssa aiheuttavan stressiä. Unenpuutteella oli siis jonkin verran vaikutusta vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön. Lallukan (2011) artikkelin mukaan uniongelmat ovat yhteydessä sairautensaoloihin, työssä jaksamiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Uniongielmien ennaltaehkäisy onkin hyvin tärkeää, niin työnantajien, kuin työntekijöiden näkökulmasta. On tärkeää, että uniongielmia ennaltaehkäistään, jotta ne eivät kroonistu ja täten vaikutetaan myös työntekijöiden hyvinvointiin niin, että he pystyisivät olemaan työelämässä eläkeikään saakka. (Lallukka, 2011.) Työnantajien näkökulmasta on tärkeää, että työntekijöitä tuetaan tunnistamaan väsymys ja heitä kehoitetaan varjelemaan omaa untansa (Saarijärvi, 2015, s. 33).

Unenpuute vaikuttaa työssä suoriutumiseen, mutta se näkyy eri tavoin eri ihmisillä. Osalla tämä näkyy oppilaiden kohtaamiseen liittyen, osalla oppituntien pitämiseen liittyen sekä osalla työyhteisössä ja vanhempien kanssa yhteistyössä toimimiseen liittyen. Azevedon ym. (2021) tutkimuksen mukaan ihmisillä, jotka kärsivät univajeesta oli uni myös 36 minuuttia lyhyempää verrattuna opettajiin, joiden unenlaatu oli hyvä. Huonosta unenlaadusta huolimatta tässä tutkimuksessa ei nähty yhteyttä uneen liittyvien muuttujien ja työn välillä. Uneen vaikuttavat negatiiviset tekijät voivat johtua esimerkiksi siitä, että televisiota katsotaan enemmän, ollaan fyysisesti epäaktiivisia tai henkilöt ovat ylipainoisia. Tutkimuksen tulosten mukaan ilta saattoi pitkittyä seuraavan päivän valmisteluiden tai kodin ylläpitoon liittyvien seikkojen vuoksi. Illan pitkittymisen seurauksena uni jää lyhyeksi, sillä seuraavana päivänä työt alkavat jo kello seitsemän. (Azevedo ym., 2021) Tämä ei kuitenkaan osoita yhteneväisyyksiä tämän tutkimuksen kanssa.

Aineistosta ilmeni myös keinoja unenpuutteen ehkäisemiseksi. Saarijärven (2015) mukaan oman väsymyksen hallinnan edellytyksenä on ensin tunnistettava väsymyksen merkit. Näitä merkkejä ovat esimerkiksi haukottelu, silmien tahaton sulkeminen, keskittymiskyvyn heikentyminen ja omien liikkeiden kontrollin pettäminen. Väsymystä aiheuttavat monet asiat, esimerkiksi ikä, ympäristö ja työ. (Saarijärvi, 2015, s. 16 & 41.) Aineistosta ilmenneitä keinoja unenpuutteen ehkäisemiseksi olivat melatoniini, liikunta, ruokavalio, nukkumaanmenon takarajat ja makuuhuoneen ominaisuudet. On erityisen tärkeää, että ihmiset miettivät, miten voisivat ehkäistä univajettaan sekä löytämään ja kokeilemaan erilaisia ratkaisuja.

7. Pohdinta

Kuten tutkielmasta on käynyt ilmi, on uni erityisen tärkeää ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Olen oppinut valtavasti unesta tämän tutkimusprosessin aikana. Vaikka olen aloittanut unen tutkimisen jo kandidaatintutkielmassa, on uni edelleen mielestäni kiinnostava tutkimusaihe. Mielestäni on tärkeää, että aihe on kiinnostava, eikä siihen kyllästy. Tällöin tutkimusprosessiin jaksaa panostaa.

On tärkeää tehdä pilottihaastattelu ennen varsinaista haastattelua. Haastateltava voi olla hyvinkin puhelias tai niukkasanainen ja on tärkeää, että tutkija on varautunut siihen. Pilottihaastattelun kautta tutkija pystyy testaamaan haastattelurungon toimivuutta. (Hirsjärvi, Remes & Saja-vaara, 2004, s. 200.) Pilottihaastattelu koettiin erityisen tärkeäksi haastattelurungon toimivuuden testaamisen näkökulmasta ja tämän kautta runkoa pystyttiin muokkaamaan. Pilottihaastattelun kautta varauduttiin siihen, mikäli haastateltava on niukkasanainen ja tällöin kysymyksiin muodostettiin mahdollisia tarkentavia kysymyksiä.

Tässä tutkielmassa haastateltiin kuutta luokanopettajaa, jotka kokivat unensa satunnaisesti tai jatkuvasti liian vähäiseksi. Tutkimusjoukko oli melko pieni, mutta haastatteluista saatu aineisto oli hyvin laaja ja monipuolinen. Litteroitua tekstiä tuli n. 50 sivun verran ja aineistosta sai kattavia vastauksia haastattelukysymyksiin. Tuomi ja Sarajärvi (2009) mainitsevat, että aineiston koko ei ole tutkielman ensisijainen kriteeri. Eskolan ja Suorannan (1996) mukaan koon sijaan tulisi kiinnittää huomiota tulkintoihin ja kriteereihin. (Tuomi ja Sarajärvi, 2009, s. 85–86.) Näiden lisäksi jo tuossakin otoksessa oli huomattavissa saturaatio, eli aineisto alkoi toistaa itseään. Jälkikäteen ajateltuna haastattelukysymyksiä olisi voinut vielä koittaa tiivistää, koska haastattelut olivat laajoja ja litteroitua tekstiä tuli niin paljon. Osassa haastatteluista haastateltava viittasi jo aiemmin sanomaansa, joten toistoa esiintyi jonkin verran.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus tutkia asioita yleistettävyyden kannalta. Haastattelun etuna on se, että siihen voidaan valita tutkimushenkilöitä, joilla on kokemusta ja tietoa aiheesta. Kyselyyn verrattuna haastattelu on kuitenkin hyvin aikaa vievä aineistonkeruumenetelmä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 74 & 85.) Itse pidin erityisesti haastattelujen tekemisestä, sillä se oli hyvin mielenkiintoista ja antoisaa. Sen sijaan aineiston litterointi tuntui raskaalta ja oli hyvin aikaa vievä prosessi; yhden haastattelun litterointiin kului aikaa noin yhden työpäivän verran. Haastatteluista tehdessä on hyvä muistaa, että monet tekijät vaikuttavat haastatteluiden

etenemiseen ja sitä kautta vastauksiin. Tutkimuksen luotettavuuteen saattaa vaikuttaa haastateltavien halu miellyttää haastattelijaa. Lisäksi tiedostan, että haastattelutilanteessa haastattelija saattaa tietämättään johdatella haastattelua tiettyyn suuntaan esimerkiksi tarkentavien kysymysten kautta. Tämä voi vaikuttaa haastattelun lopputulokseen ja sitä kautta luotettavuuteen. Lisäksi aineistoa käsiteltäessä on tärkeää, että aineistosta löydetään tutkimusongelman kannalta olennaisimmat asiat, ilman että tutkimuksen tekijän omat ennakkokäsitykset vaikuttavat tutkimustuloksiin.

Tutkimuksen tulokset on käyty läpi edellisessä kappaleessa, mutta nostan tässä esiin muutamia poimintoja. Unen kokivat määrällisesti liian vähäiseksi lähes kaikki haastateltavat. Tämä liian vähäinen unen määrä aiheutti univajetta, joka puolestaan oli yhteydessä aamuiseen ja päiväaikaiseen väsymykseen, työssä suoriutumiseen, nopeaan reagoimiseen ja luovaan työskentelyyn. Univajeen syntymiseen vaikuttivat monet tekijät. Näitä olivat työhön liittyvät tekijät, elämäntilanteeseen liittyvät tekijät ja oma toiminta. Oman toiminnan yhdeksi alaluokaksi muodostettiin iltaihmisyyden vaikutus unen määrään. Mielenkiintoista oli, että suurin osa haastateltavista identifioi itsensä iltavirkuksi. Teoreettisessa viitekehyksessä viitattiin Saarenpää-Heikkilään (2007) jonka mukaan ihmiset jaetaan vuorokausirytmien mukaan kolmeen luokkaan: iltavirkut, aamuvirkut ja välimuotoinen ryhmä. Iltavirkulle tyypillistä on, että henkilö ei saa unta aikaisin ennen hänelle tyypillistä ajankohtaa. Myös Walker (2019) mainitsee iltatyypillisyyden olevan geneettinen taipumus. Härmä ja Sallinen (2004) toteavat, että iltavirkuilla on todettu ilmenevän enemmän unettomuutta ja päiväaikaista väsymystä. Nämä maininnat tukevat myös tämän tutkielman tuloksia.

Eräs mielenkiintoinen tuloksista ilmennyt seikka oli se, että tulosten mukaan älylaitteilla ei ollut merkitystä nukahtamiseen tai unen katkonaisuuden ongelmiin. Suurin osa haastateltavista käytti älylaitteita ennen nukkumaan menemistä ja moni mainitsi säättävänsä näytön kirkkauden pienemmälle. Osa myös mainitsi älylaitteen toimivan osana nukahtamisrutiinia. Esimerkiksi Lavenderin (2015) tutkimuksessa todettiin älylaitteiden käytöllä olevan yhteyttä uni- ja heräämishäiriöiden välillä. Lisäksi Partonen (2014) on todennut älylaitteiden voimistavan sisäisen kellon jätätystä. Tutkielman tuloksista ilmeni myös, että monikaan ei ollut kokeillut lopettaa älylaitteiden käyttöä ennen nukkumaan menemistä. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia, vaikuttaisiko tässä tutkimuksessa mukana olleilla henkilöillä nukahtamisaikaan tai unen katkonaisuuteen, mikäli älylaitteita ei käytettäisi ennen nukkumaanmenoa.

Uni on tutkimusaiheena melko haastava tutkittava, koska tulokset perustuvat pääasiassa tutkittavien omiin kokemuksiin. Unta on hankalampi tutkia erilaisia mittareita käyttäen toisin kuin vaikka kestävyysjuoksua 1500 metrin matkalla. Tämän vuoksi tulokset eivät ole täsmällisiä ja täysin vertailukelpoisia, koska tiedot unen määrästä perustuvat yksilön arvioon ja subjektiiviseen kokemukseen laitteilla mitattujen määreiden sijaan. Tällä saattaa olla vaikutusta tutkimustulosten luotettavuuteen ja tutkimuksen toistettavuuteen. Ranteessa pidettävät aktiivisuusrannekkeet ja älykellot ovat yleistyneet. Näiden älykellojen sanotaan myös mittaavan unta. Jatko-tutkimuksena olisi mielenkiintoista käyttää erilaisia älykelloja unen mittaamisessa ja samalla arvioida onko kelloilla oikeasti mitään ominaisuuksia siihen, että niillä voitaisiin mitata unta.

Unesta on saatavilla melko paljon kirjallisuutta. Tässä tutkielmassa käytettiin lähdeaineistona niin perinteistä kirjallisuutta kuin myös tieteellisiä artikkeleita. Tulosten luotettavuuteen saattoi vaikuttaa se, että lähteet eivät välttämättä aina olleet ensikäden lähteitä. Paljon oli myös tutkimuksia, jotka olivat esimerkiksi maksumuurin takana, eivätkä tällöin olleet vapaasti saatavilla. Tällaiset tutkimukset olivat pääasiassa kansainvälisiä. Lähteiden luotettavuutta on kuitenkin pyritty lisäämään niiden monipuolisuudella. Tieteellisiä artikkeleita etsiessä huomasin, että unta oli tutkittu paljon terveydenhuollon henkilökunnan keskuudessa. Huomasin myös, että suurimmassa osassa uneen liittyvissä tutkimuksissa kohteena olivat lapset tai nuoret. Täten voisi todeta, että uneen liittyviä tutkimuksia olisi merkityksellistä toteuttaa enemmän myös aikuisille sekä laajasti eri ammattiryhmien edustajille.

Lähteet

- Alasuutari, P. (1999). *Laadullinen tutkimus* (3. uud. p.). Tampere: Vastapaino.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.). Tampere: Vastapaino. Ellibs, e-kirja.
- Arber, S. & Meadows, R. (2011). *Unen sosiologia: Hoiva, sukupuoli ja uniongelmat*. Sosiaali-lääketieteellinen aikakauslehti. Vol. 48, No. 2, s. 100–113.
- Azevedo, Á., Lopes, X., Lima, J., Valenca, C., Guedes, D. & Souza, J. (2021). *Relationship between work context and sleep problems of high school teachers*. Research, Society and Development. Vol. 10, No. 7.
- Das-Friebel, A., Lenneis, A., Realo, A., Sanborn, A. Tang, N. K. Y., Wolke, S., . . . Lemola, S. (2020). *Bedtime social media use, sleep, and affective wellbeing in young adults: An experience sampling study*. Journal of child psychology and psychiatry. Vol. 61, No. 10, p. 1138–1149.
- De Souza, J. C., De Sousa, I. C., Belísio, A. S. & De Azevedo, C. V. M. (2012). *Sleep habits, daytime sleepiness and sleep quality of high school teachers*. Psychology & Neuroscience. Vol. 5, No 2, p. 257–263.
- Dewald, J., Meijer, M., Oort, F., Kerkhof, G. & Bögels, S. (2010). *The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review*. Sleep Medicine Review. Vol. 14, No. 3, p. 179–189.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Gould, J., Uusihakala, K., Alava, H., Jerman, H., Härkönen, H., Metsola, L., . . . Ranta, E. M. (2016). *Tutkija peilin edessä: Refleksiivisyys ja etnografinen tieto*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hakanen, J. (2011). *Työn imu*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hedensjö, B. & Ketola, V. (suom.) (2014). *Hyvä yö: Mitä uni on ja miten sitä saa?* Helsinki: Art House.
- Heiske, P. (1997). *Hyvinvointia työyhteisöön*. Helsinki: Yrityskirjat.
- Heller, B. L. & Ketola, V. (suom.) (2002). *Hyvä uni: 250 vihjettä unettomille*. Hämeenlinna: Karisto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita*. (10. osin. uud. laitos.). Helsinki: Tammi.
- Hublin, C., Lehtovirta, M., Partinen, M., Koskenvuo, M. & Kaprio J. (2018). *Changes in sleep quality with age—a 36-year follow-up study of Finnish working-aged adults*. J Sleep Res. Vol. 27, p. 1–7. Finnish Institute of Occupational Health.

- Husserl, E. & Lehtinen, M. (2017). *Ideoita puhtaasta fenomenologiasta ja fenomenologisesta filosofiasta: Ensimmäinen kirja, Yleinen johdatus puhtaaseen fenomenologiaan*. Helsinki: Gaudeamus.
- Huutoniemi, A. & Partinen, M. (2015) *Unen aika*. Helsinki: Auditorium.
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J. & Sivertsen, B. (2015). *Sleep and use of electronic devices in adolescence: Results from large population-based study*. BMJ open, Vol. 5 No. 1.
- Hyypä, M. T. & Kronholm, E. (1998). *Uni ja Vire*. Turku: Kansaneläkelaitos.
- Hyypä, M. & Partinen, M. (1985). *Uni – varjoko vain?* Helsinki: Otava.
- Härmä, M. & Sallinen, M. (2000). *Univaje terveysriskinä*. Lääketieteellinen aikakausikirja duodecim. Vol. 116, No. 20, s. 2267–2273.
- Härmä, M. & Sallinen, M. (2004). *Hyvä uni – hyvä työ*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Härmä, M. & Sallinen, M. (2006). *Uni, terveys ja toimintakyky*. Lääketieteen aikakausikirja duodecim. Vol. 122, No. 14, s. 1705–1706.
- Ilmarinen, e., Työterveyslaitos, Aro, T., Ilmarinen, J., Kalimo, R., Matikainen, E., . . . Rautoja, S. (1995). *Hyvä työkyky: Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja*. Työterveyslaitos: Eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen
- Juuti, P. & Vuorela, A. (2015). *Johtaminen ja työyhteisön hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs e-kirja.
- Kajaste, S. & Markkula, J. (2020). *Hyvää yötä: Apua univaikeuksiin* (Uudistettu ja täydennetty laitos.). Helsinki: Kirjapaja.
- Kivinen, R., Keränen, K. & Ruuti, M. (2010). *Parasta aivoillesi: Ohjeita aivojen hyvinvointiin*. Helsinki: Otava.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina & Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Laajalahti, A., Valli, R., Aaltola, J. & Herkama, S. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. uudistettu ja täydennetty painos). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koskinen, S. & Dahlström, T. (2018). *Alisuoriutuminen työssä*. Edita Publishing Oy.
- Kronholm, E. (2011). *Uniongelmien ja unen keston epidemiologia ja yhteiskunnallinen merkitys*. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti, Vol. 48, No. 2, s. 114–122.
- Käypä hoito. (2020). *Riittävä uni*. Duodecim. [Viitattu 10/2021]. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>

- Lallukka, T. (2011). *Uniongelmien yhteys sairauspoissaoloihin ja työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen*. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. Vol. 48, No. 2, s. 128–143.
- Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (2008). *Pedagoginen hyvinvointi*. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura.
- Lavender, R. (2015). *Electronic media use and sleep quality*. Undergraduate Journal of Psychology. Vol. 28, No. 1, p. 55–62.
- Luukkala, J. (2011). *Jaksaa, jaksaa, jaksaa...: Työhyvinvointitaitojen kirja*. Helsinki: Tammi.
- Luyster, F., Strollo, P., Zee, P. & Walsh, J. (2012). *Sleep: A Health Imperative*. SLEEP. Vol. 35, No. 6, p. 727–734.
- Manka, M-L, Kaikkonen, M-L & Nuutinen, S. (2007). *Hyvinvointia työyhteisöön. Eväitä kehittämistyön avuksi*. Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos, Tampereen yliopisto & Euroopan Sosiaalirahasto.
- Metsämuuronen, J. (2006). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: Opiskelijalaitos* (2. laitos, 3. uud. p.). International Methelp.
- Miettinen, T. (2015). Fenomenologia ja sosiaalisen todellisuuden rakentuminen. Teoksessa Miettinen, T., Pulkkinen, S. & Taipale, J. (2015). *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. E-kirja.
- Mäkinen, O. (2006). *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi
- Ojanen, M. (2001). *Ilo, onni, hyvinvointi*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojanen, M. (2009). *Hyvinvoinnin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja.
- Partinen, M & Huutoniemi, A. (2020). *Nuku hyvin*. Jyväskylä: Docendo.
- Partinen, M. & Huovinen, M. (2007). *Terve uni*. Helsinki: WSOY.
- Partonen, T. (2014). *Lisää unta: Kiireen lyhyt historia*. Helsinki: Duodecim.
- Paunio, T., Korhonen, T., Hublin, C., Partinen, M., Koskenvuo, K., Koskenvuo, M. & Kaprio, J. (2014). *Poor sleep predicts symptoms of depression and disability retirement due to depression*. Journal of Affective Disorders. Vol. 172, p. 381–389.
- Philip, P., Taillard, J., Sagaspe, P., Valtat, C., Sanchez-Ortuno, M., Moore, N., . . . Bioulac, B. (2004). *Age, performance and sleep deprivation*. Journal of sleep research. Vol. 13, No. 2, p. 105–110.
- Pihl, S. & Aronen, A. (2012). *Unentaidot: Voita unettomuus ja uniongelmat ilman lääkkeitä*. Helsinki: Duodecim.
- Pihl, S. & Aronen, A. (2015). *Unentaidot: Löydä uni ilman lääkkeitä* (3. uud. p.) Helsinki: Duodecim.

- Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Saarenpää-Heikkilä, O. (2007). *Miksi lapseni ei nuku?* Helsinki; Jyväskylä: Minerva.
- Saarijärvi, P. (2015). *Väsymys työelämässä: Riskit ja hallinta*. Helsinki: Neinol.
- Sandman, N. (2020). *Älylaitteet ja nukkuminen*. Psykologia-lehti. [Viitattu 11/2021]. Saatavilla: <https://psykologilehti.fi/alylaitteet-ja-nukkuminen/>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Hyvinvointi- ja terveyserot*. [Viitattu 4/2021]. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Tervo, P. (2015). *Vihdoinkin nukun hyvin*. (1. p.). Tuusula: Reuna.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (Uudistettu laitos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomilehto, H. & Vornanen, J. (2019). *Nukkumalla menestykseen*. Helsinki: Tammi
- Turja, V. (2019). *Unen merkitys alakouluikäisen lapsen hyvinvoinnille*. Kandidaatintutkielma. Oulun yliopisto.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauseräilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Työturvallisuuskeskus & Heikkilä-Laakso, K. (1999). *Hyvinvointi opetustyössä*. Helsinki: Työturvallisuuskeskus.
- Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Virtanen, P. & Sinokki, M. (2014). *Hyvinvointia työstä: Työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt*. Helsinki: Tietosanoma.
- Walker, M. & Eskelinen, H. (suom.) (2019). *Miksi nukumme: Unen voima*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Wiseman, R. & Naski, H. (suom.) (2015). *Pää tyynyyn: Hyvän unen kahdeksan oppituntia*. Jyväskylä: Atena.

Liite 1

Haastattelukysymykset:

1. Oletko

- Mies
- Nainen
- Muu

2. Minkä ikäinen olet?

3. Kuinka pitkään olet työskennellyt opettajana?

4. Minkä luokka-asteen opettajana toimit tällä hetkellä?

- 1. luokka
- 2. luokka
- 3. luokka
- 4. luokka
- 5. luokka
- 6. luokka

5. Kuinka pitkä yöunesi keskimäärin on?

- 4 tuntia tai vähemmän
- 5–6 tuntia
- 7–8 tuntia
- 9–10 tuntia
- 11 tuntia tai enemmän

6. Koetko unen olevan määrällisesti riittävää ja millä perusteella?

7. Paljonko koet tarvitsevasi unta, että tunnet itsesi levänneeksi?

- 4 tuntia tai vähemmän
- 5–6 tuntia
- 7–8 tuntia
- 9–10 tuntia
- 11 tuntia tai enemmän

- 8. Miten usein tunnet olosi väsyneeksi aamuisin ja miten huomaat olevasi väsynyt?**
- 9. Kerro omin sanoin minkälaiseksi koet unen tarpeesi**
- 10. Koetko, että unesi on hyvinvointisi kannalta tarpeeksi riittävää ja laadukasta, perustele.**
- 11. Mikäli koet, että unesi jää liian lyhyeksi oman unentarpeesi kannalta, kerro mistä se johtuu perusteluineen.**
- 12. Käytätkö älylaitteita ennen nukkumaanmenoa ja kuinka paljon aikaisemmin? Miten ne vaikuttavat uneesi ja millä tavoin?**
- 13. Kuinka paljon käytät kofeiinipitoisia juomia päivän aikana? Koetko niiden vaikuttavan uneesi ja pyritkö vähentämään käyttöä iltaa kohden?**
- 14. Koetko olevasi joko aamu- tai iltaihminen ja koetko tällä olevan vaikutusta unen määrääsi?**
- 15. Oletko huomannut tilanteita, jolloin unenpuutteella on ollut vaikutusta työssä suoriutumiseesi? Kerro tämänkaltaisista tilanteista ja miten olet niistä selvinnyt.**
- 16. Millaisia keinoja olet miettinyt unenpuutteen ehkäisemiseksi? Oletko kokeillut niitä ja onko niistä ollut hyötyä?**

Liite 2

Haastattelukysymykset:

Taustatiedot:

1. Oletko

- Mies
- Nainen
- Muu

2. Minkä ikäinen olet?

3. Kuinka pitkään olet työskennellyt opettajana?

4. Minkä luokka-asteen opettajana toimit tällä hetkellä?

- 1. luokka
- 2. luokka
- 3. luokka
- 4. luokka
- 5. luokka
- 6. luokka

T1: Millaisia ovat luokanopettajien kokemukset oman yöunen riittävydestä ja laadusta?

5. Kuinka pitkä yöunesi keskimäärin on?

- 4 tuntia tai vähemmän
- 5–6 tuntia
- 7–8 tuntia
- 9–10 tuntia
- 11 tuntia tai enemmän

6. Koetko unen olevan määrällisesti riittävää ja millä perusteella?

7. Paljonko koet tarvitsevasi unta, että tunnet itsesi levänneeksi?

- 4 tuntia tai vähemmän
- 5–6tuntia

- 7–8 tuntia
- 9–10 tuntia
- 11 tuntia tai enemmän

8. Miten usein tunnet olosi väsyneeksi aamuisin ja miten huomaat olevasi väsynyt?

Tarkentavia kysymyksiä:

Onko olo väsynyt päivittäin, lähes päivittäin, muutaman kerran viikossa vai harvemmin

Onko arki ja viikonloppuaamuilla eroa väsymyksen suhteen?

Miten väsymys näkyy?

9. Kerro omin sanoin minkälaiseksi koet unen tarpeesi

Tarkentavia kysymyksiä:

Unen määrän vaikutus unen tarpeeseen?

Unen katkonaisuuden vaikutus?

10. Koetko, että unesi on hyvinvointisi kannalta tarpeeksi riittävää ja laadukasta, perustele.

Tarkentavia kysymyksiä:

Heräätkö kesken unen ja vaikuttaako tämä negatiivisesti?

T2: Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että uni jää liian lyhyeksi oman unentarpeen kannalta opettajien kokemuksen mukaan?

11. Mikäli koet, että unesi jää liian lyhyeksi oman unentarpeesi kannalta, kerro mistä se johtuu perusteluineen.

Tarkentavia kysymyksiä:

- Kärsitkö unihäiriöistä?

- Koetko olevasi stressaantunut?
- Onko yksityiselämässäsi tapahtunut jotain, jonka vuoksi unesi on liian lyhyttä?
- Onko sinulla jokin sairaus, jolla on vaikutusta uneen?
- Jotain muuta?

12. Käytätkö älylaitteita ennen nukkumaanmenoa ja kuinka paljon aikaisemmin? Miten ne vaikuttavat uneesi ja millä tavoin?

13. Kuinka paljon käytät kofeiinipitoisia juomia päivän aikana? Koetko niiden vaikuttavan uneesi ja pyritkö vähentämään käyttöä iltaa kohden?

Kofeiinipitoisia juomia

Kahvi, tee, kolajuomat, energiajuomat.

14. Koetko olevasi joko aamu- tai iltaihminen ja koetko tällä olevan vaikutusta unen määrääsi?

Tarkentavia kysymyksiä:

- Millä tavoin vaikutus näkyy, positiivisella vai negatiivisella tavalla?

T3: Miten unenpuute vaikuttaa työssä suoriutumiseen opettajien kokemuksen mukaan?

15. Oletko huomannut tilanteita, jolloin unenpuutteella on ollut vaikutusta työssä suoriutumiseesi? Kerro tämänkaltaisista tilanteista ja miten olet niistä selvinnyt.

Tarkentavia kysymyksiä:

- Onko unenpuutteella vaikutusta oppituntien pitämiseen?
- Onko unenpuutteella vaikutusta oppituntien suunnitteluun?
- Onko unenpuutteella vaikutusta oppilaiden kohtaamiseen?
- Onko unenpuutteella vaikutusta työyhteisössä toimimiseen?
- Onko unenpuutteella vaikutusta vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön?

16. Millaisia keinoja olet miettinyt unenpuutteen ehkäisemiseksi? Oletko kokeillut niitä ja onko niistä ollut hyötyä?

Koetko päivän/viikon aikana harrastetulla liikunnalla olevan vaikutusta?

Koetko ruokavalion vaikuttavan tähän? Esimerkiksi vaikuttaako suuri sokeri tai rasvapitoisten ruoka-aineiden syöminen nukkumiseen?

Tutkimuskysymykset

- 1. Millaisia ovat luokanopettajien kokemukset oman yöunen riittävydestä ja laadusta?*
- 2. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että uni jää liian lyhyeksi oman unentarpeen kannalta opettajien kokemuksen mukaan?*
- 3. Miten unenpuute vaikuttaa työssä suoriutumiseen opettajien kokemuksen mukaan?*